

Laurent PHILIPPE
avec la collaboration du Docteur Stéphane CASCUA

BOUGEZ, MANGEZ... MAIGRISSEZ!



**Mincir et rester mince
sans régime**

@mphora

L'AUTEUR



Laurent PHILIPPE est professeur agrégé d'éducation physique et sportive.

Il est entraîneur diplômé de triathlon

et coach sur internet (entraînement individualisé et conseils alimentaires).

Sportif assidu, il a participé à de nombreuses courses à pied (dont plusieurs marathons), plusieurs cyclosporives (dont l'étape du Tour) et plus d'une centaine de triathlons avec notamment Embrun, Nice ou l'Alpe d'Huez.

Plus d'infos sur :

www.regime-sport.com

EN COLLABORATION AVEC



Le Docteur Stéphane CASCUA est médecin du sport. Il est diplômé d'université en entraînement du sportif et chargé

de cours à la faculté. Passionné de vulgarisation et pratiquant assidu, il a écrit de nombreux ouvrages destinés au grand public et anime des conférences sur le sport et la santé.

Plus d'infos sur :

www.sportsanté.info



Laurent Philippe
avec la participation
du Dr Stéphane Cascua

Bougez, Mangez... Maigrissez !



27, rue St-André des Arts - 75006 Paris

Sommaire

INTRODUCTION	6
CHAPITRE 1 - LA THÉORIE	9
1 ^{re} question : Quand devez-vous perdre du poids ?	10
2 ^e question : Pourquoi grossissez-vous ?	11
3 ^e question : Comment faire pour ne pas grossir ?	11
Voici donc la formule de base de ma théorie.	12
4 ^e question : Comment fonctionne la machine humaine ?	12
5 ^e question : Comment cela se passe-t-il quand vous mangez ?	17
6 ^e question : Que faut-il consommer chaque jour ?	20
7 ^e question : Comment utilisez-vous votre alimentation ?	23
8 ^e question : Comment pouvez-vous diminuer votre apport calorique ?	24
9 ^e question : Que devez-vous manger ?	25
Les macronutriments	25
<i>LES PROTIDES</i>	25
<i>LES LIPIDES</i>	28
<i>LES GLUCIDES</i>	31
• QUELS SONT LES GLUCIDES LES PLUS INTÉRESSANTS QUAND ON SOUHAITE PERDRE DU POIDS ?	31
Les micronutriments	38
<i>LES VITAMINES</i>	38
<i>LES MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS</i>	40
Les boissons	42
Les fibres	44
CHAPITRE 2 - LA PRATIQUE	49
Les règles incontournables	50
Mes exemples de menus	56
Les trucs bons à savoir	58
Comment cuisiner léger ?	60
Comment mesurer les progrès ?	61
Le conseil du doc	62

Maquette Alphastudio (La Rochelle)
 Photo p. 118 : © Fotolia
 © Editions Amphora, février 2009
 978-285180-756-4

CHAPITRE 3 - L'ENTRAÎNEMENT	63
Les fondamentaux de l'entraînement	64
Quels sont les sports les plus intéressants pour perdre du poids ?	64
LES MOTEURS	65
• VOTRE MOTEUR PRINCIPAL : LE CŒUR	66
• MAIS COMMENT SAVOIR SI VOTRE CŒUR EST EN FORME ?	67
• COMMENT CELA SE PASSE-T-IL DANS CHAQUE MOTEUR ?	67
• COMMENT LES MUSCLES CHOISISSENT-ILS ENTRE LE DRAGSTER OU LA VOITURE DE TOURISME ?	68
• COMMENT CONNAÎTRE VOTRE PROFIL GÉNÉTIQUE ?	69
L'ENTRAÎNEMENT	70
• QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?	70
• QUE VOUS APPORTE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?	72
• LE CHOLESTÉROL	72
• L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE	73
• LE DIABÈTE	73
• L'OSTÉOPOROSE	74
• LA CELLULITE	74
• LA RÉTENTION D'EAU	75
Les bases de l'entraînement sportif	76
COMMENT S'ADAPTE VOTRE CORPS À VOTRE PRATIQUE PHYSIQUE ?	76
COMMENT FAIRE POUR PROGRESSER ?	77
QUELLE FRÉQUENCE CARDIAQUE ADOPTER POUR FAIRE DU SPORT ?	80
POURQUOI ET COMMENT EFFECTUER DES TESTS AVANT DE REPRENDRE LE SPORT ?	82
LE CONSEIL DU DOC	83
QUELLE EST LA CYLINDRÉE DE VOTRE MOTEUR ?	84
Les paramètres de l'entraînement	87
CHANGER D'INTENSITÉ POUR MAIGRIR D'AVANTAGE ?	87
• LES DIFFÉRENTES ALLURES ?	88
• QUELLE EST L'ALLURE LA PLUS INTÉRESSANTE POUR PERDRE DU POIDS ?	89
• LA COURSE À JEUN	89
VARIER LES ENTRAÎNEMENTS POUR MAIGRIR DURABLEMENT ?	90
• LA PROGRAMMATION ANNUELLE	91
• LA PÉRIODE DE RÉGÉNÉRATION	91
• LA PÉRIODE FONCIÈRE	92
• LA PÉRIODE PRÉCOMPÉTITIVE	93
• LA PÉRIODE COMPÉTITIVE	93

CHAPITRE 4 - LA PROGRAMMATION DES DIFFÉRENTS SPORTS	95
La natation	96
QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER LA NATATION ?	96
QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LA NATATION ?	97
• LA BRASSE	97
• LE CRAWL	100
• LE DOS CRAWLÉ	106
• LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT	108
La marche et la course à pied	118
• QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER LA MARCHÉ ET LA COURSE À PIED ?	118
• QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LA MARCHÉ ET LA COURSE À PIED ?	118
• POURQUOI S'ÉCHAUFFER ?	119
• POURQUOI DEVEZ-VOUS TERMINER VOTRE SÉANCE EN DOUCEUR ?	122
• POURQUOI S'ÉTIRER ?	123
• COMMENT S'ÉTIRER ?	124
• POURQUOI FAIRE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ?	125
CAS N°1 : LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT	127
2 ^e PÉRIODE POUR LE CAS N°1 OU CAS N°2 : LA PROGRAMMATION POUR UNE PERSONNE DÉBROUILLÉE	142
Le Cyclisme	154
QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER LE CYCLISME ?	154
QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LE CYCLISME ?	155
CAS N°1 : LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT	159
2 ^e PÉRIODE POUR LE CAS N°1 OU CAS N°2 : LA PROGRAMMATION POUR UNE PERSONNE DÉBROUILLÉE	170
Le cardio-training	180
QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER DU CARDIO-TRAINING ?	180
QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LE CARDIO-TRAINING ?	180
LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT	182
Variez les plaisirs pour continuer à maigrir !	190
QUELS SONT LES AVANTAGES À VARIER LES PLAISIRS ?	191
QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À VARIER LES PLAISIRS ?	191
CAS N°1 : LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT	192
2 ^e PÉRIODE POUR LE CAS N°1 OU CAS N°2 : LA PROGRAMMATION POUR UNE PERSONNE DÉBROUILLÉE	206
Conclusion	221

Être en surcharge pondérale est un problème récurrent dans notre société. Peu de personnes sont satisfaites de leur poids. Leurs parcours sont différents, mais le résultat est souvent le même, elles veulent perdre du poids.

Vous voulez maigrir quand votre reflet n'est plus en adéquation avec la représentation de votre corps. Cette différence peut être expliquée de plusieurs manières : le vieillissement, l'arrêt du sport ou de la cigarette, un déséquilibre alimentaire ou un bouleversement dans votre vie. Ces changements entraînent souvent une prise de poids. La difficulté n'est alors pas de maigrir (arrêtez de manger pendant deux jours et vous perdrez du poids), mais de revenir et de rester à votre poids de forme, c'est-à-dire au poids où vous sentez bien. Pour cela, il faudra associer une diminution du nombre de calories avec une augmentation de la dépense énergétique. Mais, il est faux de penser que l'on peut maigrir en faisant du sport une fois par semaine. La dépense énergétique n'est pas assez importante.

Pour perdre du poids et retrouver la forme, il vous faudra, tout d'abord, retrouver du temps pour vous occuper de vous.

Le point commun des personnes qui veulent maigrir est qu'elles sont débordées, soit leur travail est trop prenant, soit elles sacrifient leurs loisirs pour les autres (notamment les enfants). Pour retrouver la forme, il vous faudra réorganiser votre emploi du temps pour vous dégager des créneaux. Ces nouvelles activités vous permettront de vous aérer la tête et aussi d'améliorer la qualité de votre sommeil, vous vous sentirez plus zen ! Ces bonnes résolutions seront accompagnées de la reprise d'une activité physique et d'un rééquilibrage de votre alimentation.

Vous n'avez pas pris du poids en seulement un mois, vous ne maigrirez pas davantage en quinze jours. Une perte de poids de un à deux kilos par mois est une bonne allure, cela fait douze à vingt-quatre kilos par an, ce qui est déjà énorme.

L'objectif de cet ouvrage est de vous aider dans votre nouvelle vie. Pour cela, je ne vous donne pas les dernières avancées scientifiques, mais je vulgarise les connaissances en diététique et en entraînement. Je vous propose une simplification de ce qui se passe réellement dans l'organisme.

Je vais maintenant vous expliquer ce qu'il faut faire pour être en forme et maigrir. Je rapproche ces deux notions car elles sont intimement liées. Je ne vous propose pas d'avoir le corps d'un sportif de haut niveau, ni d'un mannequin (pour cela il faut avoir un entraînement de sportif de haut niveau avec deux séances journalières), mais tout simplement de vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête.

1

la théorie

Vous allez voir comment fonctionne la machine humaine et pourquoi vous grossissez. Pour cela, je répondrai à un certain nombre de questions.

La première question à se poser est :

➤ 1^{re} question : **Quand devez-vous perdre du poids ?**

Vous commencez un régime quand votre reflet n'est plus en adéquation avec votre image. Mais ceci ne doit pas être le seul critère. Il faut, à mon avis, rapprocher la notion de poids avec celle de santé.

Si vous n'êtes plus capable de faire une activité courante (monter des escaliers, faire le ménage, tondre la pelouse), de courir seulement 5 minutes sans un essoufflement important, vous mettez votre santé en péril. Ma méthode vous permet non seulement de perdre du poids, mais aussi de retrouver la forme.

Si vous êtes capable de courir 20 minutes consécutives, vous pouvez être considéré comme quelqu'un en bonne forme. Vous ne mettez pas votre santé en danger. Mais si vous voulez perdre quand même du poids, pour vous sentir mieux dans votre tête, il faudra faire du sport régulièrement et améliorer votre hygiène de vie.

Si vous faites une activité sportive plus de trois fois par semaine, vous êtes sur la bonne voie. Votre corps est en bonne santé. Si vous avez une surcharge pondérale, elle est sûrement due à une mauvaise alimentation. La première partie de ce livre vous intéressera plus particulièrement. Mais la partie sur l'entraînement vous montrera que certains sports sont plus adéquats pour mincir.

Je vais maintenant répondre à une des questions centrales.

➤ 2^e question : **Pourquoi grossissez-vous ?**

Les hommes, depuis des générations, cultivaient les champs et mangeaient une nourriture à base de féculents, notamment du pain. Notre société, en deux générations, a supprimé la plupart des occasions de dépenses physiques (notamment à cause de l'utilisation abusive de la voiture) et engendré une surconsommation alimentaire. Votre corps n'est donc pas préparé à ce changement radical de mode de vie. Il faut bien comprendre que vous êtes les premières générations à ne plus souffrir de la faim (tout au moins dans les pays développés). Vos ancêtres ont dû faire face à des périodes de famine. Vous avez été sélectionné génétiquement pour stocker de l'énergie en période d'abondance et pour résister aux périodes de privations. Cette qualité est maintenant un inconvénient. La multiplication des cas d'obésité en est le parfait exemple. Il n'est maintenant plus rare de voir des jeunes en surcharge pondérale. Regardez la ceinture abdominale des préadolescents, quand vous êtes sur la plage, et faites-en le constat vous-même.

Cette réponse amène une autre question.

➤ 3^e question : **Comment faire pour ne pas grossir ?**

Si vous dépensez exactement la même quantité d'énergie que vous mangez : vous avez un poids stable (c'est le poids de forme, celui-ci n'est pas calculé par une formule, mais par une sensation de bien-être pendant l'activité physique). Dans l'absolu, c'est l'idéal, dans la pratique, cet équilibre est rarement atteint. C'est ainsi que si vous apportez trop d'énergie, le corps va stocker l'excédent sous forme de graisse car, pour répondre aux périodes de famines, vos ancêtres faisaient un maximum de réserves.

Si le rapport entre nourriture et dépense énergétique est égal à 1, votre poids reste stable. S'il est supérieur à 1, vous grossissez, et s'il est inférieur, vous maigrissez.

Voici donc la formule de base de ma théorie.

Nourriture / dépense = 1 → poids stable

Nourriture / dépense > 1 → prise de poids

Nourriture / dépense < 1 → perte de poids

Par rapport à un régime traditionnel, mon postulat est différent. Je préfère augmenter la dépense et diminuer légèrement la nourriture en équilibrant l'alimentation plutôt que diminuer drastiquement l'apport énergétique.

Pour moi, il est plus facile de faire du sport que de se priver de nourriture toute sa vie.

Maintenant, pour comprendre comment maigrir, il faut, à mon sens, répondre à cette interrogation.

➤ 4e question : Comment fonctionne la machine humaine ?

Pour expliquer son fonctionnement, je comparerai votre corps à une voiture qui possède quatre moteurs. Ils sont situés à l'intérieur de chaque muscle. Vous possédez 450 muscles donc 450 dragsters, 450 formule 1 et 450 voitures de tourisme. Il vous faut une certaine quantité d'énergie pour faire fonctionner ces moteurs. Elle est fournie par l'alimentation. Quand vous vous mettez à courir vite sur 10 mètres, vous utilisez le processus anaérobie alactique des muscles des jambes, il peut être comparé à un moteur de dragster. Lorsque vous courez ou vous nagez le plus vite

possible pendant une minute, vous utilisez le processus anaérobie lactique, c'est votre moteur de formule 1. Si vous marchez pendant de longues heures ou si vous courez pendant 30 minutes, vous utilisez le processus aérobie, c'est votre voiture de tourisme, celle-ci possède deux moteurs : le moteur à essence sert quand vous allez vite pendant plus de 5 minutes et le moteur diesel lorsque vous marchez ou courez lentement.

Je vais expliquer plus en détail le fonctionnement des quatre moteurs :

Le premier moteur que vous utilisez est celui du dragster.

Il est sollicité pour les efforts brefs et maxima (par exemple lors d'un sprint pour attraper votre bus, ou quand vous lancez une balle le plus loin possible). Il est aussi appelé le processus anaérobie alactique (sans apport d'oxygène et sans production d'acide lactique). Vous n'avez pas besoin d'oxygène pour aller vite pendant 6 secondes (vous pouvez faire un sprint en apnée) et le moteur du dragster ne fait pas de déchets, il s'arrête quand le réservoir est vide. Le carburant est l'ATP (adénosine triphosphate), il peut être comparé au kérosène du dragster. Il ne possède pas un gros réservoir (une course de dragster dure 5 secondes), ce qui fait qu'il n'a pas beaucoup d'autonomie, mais il a énormément de puissance, jusque 2000 chevaux (ch). Le kérosène se situe essentiellement à l'intérieur de la cellule et il n'a pas besoin de transformation chimique pour être opérationnel. Comme le réservoir est petit, il n'est pas intéressant pour perdre du poids. Il ne sert donc à rien de faire des sprints pour maigrir.

Le deuxième moteur que vous utilisez est celui de la formule 1.

Il sert pour les efforts courts et intenses (quand vous courez après votre bus jusqu'à la station suivante, lorsque vous portez un pack d'eau). Il est

aussi appelé le processus anaérobie lactique (sans apport d'oxygène et avec production d'acide lactique). Ce moteur n'utilise pas d'oxygène pour fonctionner, en revanche il rejette des déchets (l'acide lactique) qui empoisonnent le corps ; vous êtes donc obligé d'arrêter l'activité quand il y a trop d'acide. Le carburant est le glycogène musculaire, il peut être comparé au super de la formule 1. Le réservoir est un peu plus important, l'autonomie est donc plus grande (une course de formule 1 dure 2 heures), dans votre cas ce sont des efforts avoisinant la minute. Il a moins de puissance, de l'ordre de 800 chevaux. Son réservoir se situe dans le muscle. Vous avez donc besoin d'une transformation chimique pour utiliser la F1 et celle-ci rejette de l'acide lactique. Il n'est pas intéressant de faire des efforts brefs (1 minute) pour perdre du poids car les réservoirs de la formule 1 sont situés directement dans les muscles et sont donc petits. Ils ne consomment pas assez d'énergie pour être rentables.

Votre voiture de tourisme possède quant à elle deux moteurs, l'un à essence, l'autre diesel.

Le premier est utilisé pour les efforts longs et relativement intenses (vous l'utilisez quand vous faites de la course à pied), le second pour les efforts longs et souples (il est utile quand vous rentrez chez vous en marchant, ou lorsque vous faites vos courses). Il est aussi appelé le processus aérobie (avec apport d'oxygène et sans production d'acide lactique). L'oxygène est nécessaire lors de la combustion du super ou du gasoil. Pour le moteur à essence, je parlerai alors de puissance aérobie (la voiture à essence peut avoir jusqu'à 200 ch) et pour le second de capacité aérobie (les diesels ont moins de puissance : 100 ch). Les carburants sont, pour le moteur essence, les glucides (glycogène musculaire, hépatique et glucides), et pour le moteur diesel, les lipides. Le réservoir de super

est de grande capacité mais limité (c'est le glycogène), le réservoir de gasoil est quasiment illimité (réserves de graisses). Le carburant de la voiture de tourisme peut donc être obtenu avec différentes transformations chimiques. Si votre voiture de tourisme va vite (mais moins vite que la F1 ou le dragster), elle utilise les glucides (le super). Si votre voiture fait un long trajet, elle utilise les lipides. La voiture de tourisme utilise donc les glucides pour aller vite et les lipides pour aller plus lentement (d'où l'intérêt de courir lentement si l'on veut utiliser les graisses). Se servir des moteurs de la voiture de tourisme est donc le meilleur moyen pour perdre du poids car ce sont eux qui utilisent le plus de réserves. Plus vous utiliserez de carburants et moins votre corps mettra de graisse en réserve car vous stockez seulement ce qui n'est pas utilisé.



La voiture de tourisme est utilisée pour les efforts supérieurs à 2 minutes, elle possède deux moteurs, l'un à essence pour aller vite, le réservoir de glucides (super) est assez gros ; l'autre au gasoil pour durer longtemps, le réservoir (gasoil) est quasiment illimité.



La formule 1 pour aller vite pendant une minute, son réservoir est petit.



Le dragster pour aller vite pendant 10 secondes, le réservoir est minuscule.

Chaque muscle possède 3 voitures et 4 moteurs.

	ANAEROBIE ALACTIQUE "le dragster"	ANAEROBIE LACTIQUE "la formule 1"	AEROBIE « la voiture de tourisme avec ses 2 moteurs essence et diesel »
CARBURANTS DES MOTEURS	ATP (adénosine triphosphate) + CP (Créatine phosphate) KÉROSÈNE	Glycogène SUPER	GLUCIDES + LIPIDES SUPER ou GASOIL
DÉLAI DE MISE EN ROUTE DU MOTEUR	Immédiat dès que vous bougez.	Au bout de 20 à 30 s, votre formule 1 se met en route pour pallier l'arrêt du dragster.	Il faut 2 à 4 min pour que le moteur de la voiture de tourisme démarre.
PUISSANCE DU MOTEUR	Très élevée 2000 ch, c'est avec lui que vous courez vite, sautez haut et lancez loin.	Élevée 800 ch, c'est avec lui que vous faites des efforts de 30 s à 2 min.	Faible, 100 ch pour le moteur diesel, vous l'utilisez pour vous balader. 200 ch pour le moteur à essence, vous l'utilisez pour faire une course.
DURÉE LIMITE D'UTILISATION DE TOUTE LA PUISSANCE DU MOTEUR (vous appuyez à fond sur l'accélérateur)	Vous pouvez la maintenir au maximum 7 à 10 s.	Vous pouvez l'utiliser à son maximum pendant 30 à 50 s.	En moyenne 6 min avec le moteur à essence, cela dépend de votre entraînement. L'utilisation est pratiquement illimitée avec le moteur diesel car les réserves de lipides sont énormes (malheureusement).
TAILLE DU RÉSERVOIR DES DIFFÉRENTS MOTEURS	Très faible (petit réservoir à l'intérieur de la cellule).	Faible (réservoir moyen à l'intérieur du muscle).	Très grande (À l'intérieur du muscle ou dans le foie pour le super, au niveau des réserves adipeuses pour le diesel).
DURÉE LIMITE D'UTILISATION DU MOTEUR (vous tombez en panne sèche)	Au bout de 20 à 30 s, vous ne pouvez plus utiliser le dragster.	Vous ne pouvez pas vous servir de la formule 1 plus de 2 min.	Cela dépend de votre entraînement avec le moteur à essence, illimitée avec le moteur diesel.
FACTEUR ENTRAÎNANT L'ARRÊT DU MOTEUR (ces données évoluent avec l'entraînement)	Épuisement des réserves de kérosène.	Trop grande accumulation d'acide lactique, cela fait mal !	Vous épuisez vos réserves de super ou vous êtes en thermolyse (panne sèche ou surchauffe du moteur), mais vous pouvez continuer très longtemps avec le diesel (vous avez plusieurs jours de réserves).

Il faut aussi savoir que les moteurs de la voiture de tourisme utilisent en priorité le glycogène et les graisses intramusculaires pour les efforts de 60 à 90 minutes. Pour ceux de plus de 90 minutes, le corps se sert du glycogène, des graisses intramusculaires et des graisses des tissus adipeux.

Il faut donc des efforts supérieurs à 1h30 et de faible intensité (inférieure à 70 % de la fréquence cardiaque maximale) pour que votre corps commence à puiser dans le tissu adipeux sous-cutané. C'est pour cela aussi que les sports d'endurance sont les seuls à pouvoir vous le faire perdre.

De plus, l'entraînement augmente la faculté de l'organisme à utiliser le moteur diesel et donc accélère la combustion des graisses. Une personne entraînée utilisera plus facilement son moteur diesel et puisera donc plus dans ses réserves adipeuses. Elle sera donc plus musclée et moins grasse, raison de plus pour faire du sport.

Pour résumer, l'être humain est une voiture possédant quatre moteurs dans chacun de ses muscles. Ils se mettent en marche selon l'intensité demandée. Cette voiture, pour fonctionner, a besoin de carburants (le kérosène, le super (les glucides), le gasoil (les lipides)). Il faut, pour exister, remplir les différents réservoirs de vos divers moteurs. C'est le rôle de l'alimentation (pourvoir à la fourniture d'énergie mais aussi au renouvellement de la carrosserie).

Je peux maintenant répondre à une autre question.

➤ 5^e question : Comment cela se passe-t-il quand vous mangez ?

Quand vous prenez votre repas, vous ingérez les aliments dont vous avez besoin. Vous mangez donc du super (les glucides) et du gasoil (les lipides) pour votre voiture de tourisme, et des protides pour construire

vos moteurs. Pour cela, le corps pourvoit à ses besoins suivant un ordre assez logique.

• **Pour le super :**

Tout d'abord, le super ingéré pendant un effort peut être utilisé directement pour fournir l'énergie. Mais pour cela, il faut que les aliments soient directement assimilables par l'organisme sans transformations chimiques (ou très peu). Ces aliments sont les sucres rapides (ex. : la barre énergétique pendant une sortie en vélo), les autres sucres ne seront ingérés qu'après des réactions chimiques lentes et ne seront donc pas utilisés directement par le corps.

Deuxièmement, les sucres ingérés peuvent servir à remplir les réservoirs vidés par vos différentes activités. Et comme l'être humain est prévoyant, il mettra en réserve un peu plus de carburants pour ne plus se trouver en panne sèche. Il est donc particulièrement utile de manger des glucides après un effort. Plus vous ferez du sport, et plus les réservoirs vont grossir. Il faudra plus de nourriture pour les remplir. Vous pourrez manger davantage sans grossir, ou manger autant et maigrir. Je pourrais comparer ce stade au passage à la station service, où vous remplissez les différents réservoirs. Si vous aimez les sucreries, il faudra donc les manger juste après votre sport car elles se transforment en super pour remplir les réserves vides.

Troisièmement, si vous mangez alors que tous les réservoirs sont pleins, ils débordent. L'organisme met toujours en stock les aliments en surplus pour pallier d'éventuelles périodes de famine. Or, ses principales réserves sont les graisses. Le super est alors transformé en gasoil.

Un morceau de chocolat ne fait pas grossir pendant le sport car il est directement assimilé. Mais ce même morceau se transforme directement en graisse si vous le prenez devant la télé car il ne sert alors à rien.

• **Pour les lipides :**

Lorsque vous mangez du gasoil (des lipides), il va dans la circulation sanguine et est utilisé lorsque vous faites une activité de faible intensité. Si vous ne vous en servez pas, il va se stocker dans votre corps, notamment sous votre peau.

Si vous avez utilisé tout le gasoil que vous aviez ingéré, vous puisez alors dans les réserves, notamment sous-cutanées. Si vous voulez perdre du gasoil, il faut donc faire des sports d'endurance à une faible intensité et ne pas manger trop gras pour que votre corps puise dans ses réserves.

• **Pour les protides :**

Ce ne sont pas des carburants de votre corps. Lorsque vous en mangez, ils sont utilisés pour reconstruire vos moteurs. Puis, quand ils ne servent plus à rien, ils sont transformés en gasoil.

Si vous mangez des aliments sans les utiliser, ils seront transformés dans le corps en lipides. L'intérêt d'un « régime » est que cette voie ne se mette pas en marche.

Pour résumer, vous mangez pour fournir du carburant à votre organisme. Pour cela, vous remplissez les réservoirs des différents moteurs. Quand un effort est fourni, vous puisez dans les réserves en fonction de l'intensité de l'exercice.

Les réservoirs des moteurs du dragster, de la F1 et celui à essence de la voiture de tourisme sont petits. Ils se remplissent rapidement (quelques heures après le repas), mais se vident tout aussi vite. Quand vous passez à la pompe (vous mangez), vous faites le plein de kérosène, de super et de gasoil. Malheureusement, ces réserves n'ont qu'une journée d'autonomie. Vous êtes donc obligé de faire le plein quotidiennement. En revanche, pendant la nuit, votre corps vide les réserves inutilisées en les transformant en gasoil (ou lipides). Tout ce qui n'a pas été employé la journée est transformé en

gasoil. Il faut donc manger seulement ce dont vous avez besoin. Si vous ingérez plus d'aliments qu'il ne faut, vous stockez le surplus sous forme de réserves de graisses, d'où l'intérêt d'avoir une plus grande activité physique pour augmenter la consommation journalière.

Mais pour savoir ce que vous mangez, il faut répondre à cette nouvelle question.

➤ 6^e question : Que faut-il consommer chaque jour?

Vous pouvez mesurer cette consommation avec différentes unités de mesure, notamment l'unité internationale le kilojoule. J'ai choisi, pour une meilleure compréhension, la kilocalorie (Cal) qui est l'unité employée le plus couramment. C'est la consommation journalière de votre voiture exprimée en l/100 km. La différence avec une voiture est que l'organisme, même s'il ne fait pas d'activité physique, a besoin d'énergie pour vivre (maintien de la température du corps, activité du cerveau, de la digestion et activité journalière basique). Cette activité est appelée le métabolisme de base. Il faut savoir que plus une personne est musclée, plus le métabolisme de base est important car le muscle consomme de l'énergie, pas la graisse. Si vous faites du sport, vous serez plus musclé et vous consommerez plus d'énergie, même quand vous ne faites rien ; il sera plus facile de maigrir si vous vous musclez en faisant du sport. Sachez que le métabolisme de base est à peu près de 1500 calories par jour. Mais il peut être de plus de 2000 calories par jour pour quelqu'un de musclé.

Le métabolisme de base diminue de 1 à 2 % par décennie et ce déclin commence vers l'âge de 40 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme. Pour la femme, c'est en partie dû à la perte de muscle qui survient à la ménopause. Ainsi, une femme sédentaire de 60 ans mesurant 1,60 m

devrait passer de 1825 calories par jour à 1615, soit 210 calories de moins. Si elle ne le fait pas, elle grossira de 210 calories par jour soit environ 30 g de graisses (1 g de graisse équivaut à 9 Cal).

Il faut ajouter à ce métabolisme de base l'activité journalière normale pour tout être humain.

Voici un exemple de calcul des besoins énergétiques d'un homme de 70 kg pour une journée de 24 heures composée de 3 périodes :

Journée	Travail sédentaire	Travail moyen	Travail physique
Repos au lit	500 Cal	500 Cal	500 Cal
Activités diverses	826 Cal	826 Cal	826 Cal
Travail	547 Cal	960 Cal	1920 Cal
Total par jour	1873 Cal	2286 Cal	3246 Cal

Vous voyez que vos besoins ne sont pas les mêmes en fonction de votre travail : un maçon aura une plus grande dépense énergétique qu'un informaticien. Il pourra donc ingérer une plus grande quantité d'énergie.

De plus, après l'arrêt de l'exercice, votre corps continue de consommer de l'énergie pour reconstituer ses différents réservoirs, c'est l'extra chaleur, donc une personne sportive, sans rien faire, consomme plus d'énergie qu'un sédentaire.

Pour résumer, votre réservoir se vide différemment en fonction de votre poids, de votre musculature et de votre travail. Plus celui-ci est physique, plus vos réserves se videront, plus il faudra les remplir, donc plus vous pourrez manger. Mais malheureusement ceci se vérifie à l'inverse, moins l'activité professionnelle est physique, moins il faut manger.

Si vous ne voulez pas grossir et si votre travail n'est pas assez physique, il faut donc que votre voiture augmente sa consommation. Les activités sportives sont le bon moyen pour y arriver.

Maintenant, pour maigrir, vous avez trois solutions :

1 Diminuer votre apport calorique (passer en dessous de votre consommation journalière). Si votre organisme n'a pas assez de carburants pour vivre, il puise dans ses réserves. Mais si vous ne faites pas d'activité physique, vous perdez du muscle, votre métabolisme de base diminue, donc vous consommez de moins en moins d'énergie. Il faudra que vous diminuiez votre apport énergétique et ainsi de suite. De plus les privations sont souvent mal perçues par votre cerveau. C'est très difficile de se priver toute sa vie.

2 Augmenter votre dépense énergétique en pratiquant une activité physique intensivement. Un cycliste sur le tour de France peut consommer jusqu'à 6000 calories par jour, il n'a donc pas de problèmes de poids. Mais le corps ne peut pas accepter une telle activité toute une vie. Certains sports peuvent être pratiqués plus longtemps comme les sports portés (la natation, le cyclisme, l'aviron...), ils sont moins traumatisants pour le corps que le football, le tennis, la gymnastique. En revanche, si vous arrêtez cette activité intensive, il faudra faire attention à votre alimentation. C'est pour cela que de nombreux sportifs de haut niveau prennent du poids à la fin de leur carrière.

3 La troisième solution est, pour moi, la meilleure. Rationaliser votre apport calorique et augmenter votre dépense journalière. Si vous absorbez 2000 calories et que vous dépensez 2500 calories en faisant du sport, 500 calories seront puisées dans vos réserves. Vous pouvez estimer qu'un gramme de lipide équivaut à 9 calories, vous puiserez 500/9 soit 55 grammes de lipides. Vous entrez donc bien dans un processus d'amaigrissement, mais pas dans un régime miracle qui vous promet de perdre 3 kilos par semaine.

Si vous pesez 80 kilos, un régime pourra vous faire perdre du poids. Mais si vous revenez à vos habitudes antérieures, vous reviendrez à vos 80 kilos, et comme l'être humain est prévoyant, il mettra un peu de côté (par exemple 1 kilo). Plus vous ferez de régimes, plus votre corps se méfiera et plus il mettra de côté à la moindre incartade. Il faut donc avoir en permanence une alimentation équilibrée et une dépense énergétique suffisante.

Mais pour comprendre ce qu'est une bonne alimentation, il faut se poser la question de savoir.

7^e question : Comment utilisez-vous votre alimentation ?

Si vous courez rapidement pendant 30 minutes, vous vous servez du moteur à essence de votre voiture de tourisme car l'effort est relativement long. Vous allez tout d'abord utiliser les glucides, le super qui vient d'être ingéré, puis le plus ancien, et ainsi de suite. S'il n'en reste plus, votre machine utilisera les lipides (le gasoil) pour continuer à fonctionner. Mais cela arrivera seulement après 30 minutes de course.

Si vous faites du sport pendant 2 heures (du vélo ou de la marche), avec une faible intensité, vous utilisez en priorité le moteur diesel. Dans ce cas, vous épuisez le gasoil que vous avez consommé dernièrement (il est stocké dans le sang). Pour perdre vos plus anciens stocks (ceux gardés sous la peau), il faut que la durée de l'effort soit supérieure à 90 minutes. Plus les réserves sont anciennes, plus il faudra du temps pour les éliminer, car votre voiture puisera en premier dans les réservoirs les plus récents. Il est difficile de perdre ses poignées d'amour car le moteur prend partout dans le corps et non pas à un seul endroit. Vous perdrez tout autant la graisse de votre ventre que de vos mollets. Quand, il n'y a plus assez de graisses sur vos jambes, le corps prend les lipides où il

en reste. Mais il n'y a pas de recettes pour perdre à un seul endroit. Tout juste, pouvez-vous diminuer l'aspect flasque en musclant plus particulièrement une partie du corps (par exemple, les abdominaux).

Il est donc important pour perdre du poids de diminuer régulièrement l'apport calorique et d'augmenter sa consommation.

Ceci nous amène à la question suivante.

➤ 8^e question : Comment pouvez-vous diminuer votre apport calorique ?

Si vous voulez durer dans le temps, des règles de bon sens sont nécessaires pour rationaliser et diminuer votre apport calorique.

Pour ne pas prendre de poids, il faut, comme vous l'avez vu, que la valeur énergétique des aliments ingérés ne dépasse pas les dépenses de l'organisme. Cependant, je pense qu'il est impossible de compter le nombre de calories mangées chaque jour.

Il vous faut donc trouver d'autres stratégies pour ne pas engloutir trop d'énergie. Je les illustrerai au chapitre suivant. Mais avant, il faut bien comprendre que l'alimentation fournit le carburant de vos moteurs. Lorsque vous mangez, vous ingérez des macronutriments (protides, lipides et glucides). Ils sont indispensables pour votre organisme car ils ont plusieurs fonctions bien distinctes. Ils arrivent dans l'organisme grâce à la digestion. Elle est chargée de remplir les différents réservoirs. C'est une usine d'extraction des matières premières, une véritable mine. Vous mangez les aliments par la bouche et ils sont extraits par différents mineurs (les enzymes). Ceux-ci les mettent dans des wagonnets (par exemple les mitochondries) et ils sont véhiculés sur les rails (la circulation sanguine) jusqu'aux réservoirs. L'alimentation est donc indispensable pour remplir les réservoirs. C'est d'ailleurs son principal objectif.

Il faut bien sûr comprendre ce dont vous avez besoin pour savoir ce qu'il faut manger. Ceci nous amène à répondre à la dernière question.

➤ 9^e question : Que devez-vous manger ?

Vous mangez essentiellement des macronutriments (les glucides, les lipides, les protides), des micronutriments (les vitamines et les sels minéraux) et des liquides. Ils sont tous essentiels, vous ne devez donc pas en oublier car l'organisme a besoin de tous ces carburants pour fonctionner. Il lui faut aussi des protides pour construire les moteurs (les muscles), de l'eau pour les refroidir (la sueur) et des micronutriments pour permettre les nombreuses transformations chimiques.

➤ Les macronutriments

➔ LES PROTIDES

Ils ont surtout un rôle d'élaboration des tissus et de reconstitution de la matière vivante). Ce sont les constituants de vos moteurs (les muscles) ; sans protides, vous ne pouvez pas vous muscler. Mais ce n'est pas un carburant de votre corps. Il en existe une trentaine de différents, tous avec un rôle bien déterminé et important. Les protides sont dégradés en acides aminés. Ils ne peuvent pas être stockés en tant que tels dans l'organisme, c'est pourquoi il est indispensable d'en consommer régulièrement. Il faut diversifier les apports protéiques (viande, poisson, laitage, soja...). Les protides n'interviennent que très peu dans la fourniture d'énergie (sauf si les réserves de glucides sont épuisées). Ils ne remplissent pas les réservoirs de vos moteurs. Leur apport doit donc être faible, mais ils sont indispensables. Les protides participent à la construction des moteurs de votre voiture. Il faut se méfier des sources animales car elles cachent souvent une grande quantité de lipides (c'est surtout le gras de la viande qui apporte les lipides, le muscle est constitué essentiellement

de protides). En plus, si vous en mangez trop, les protides se transforment en lipides pour être stockés (l'organisme est très prévoyant !).

En revanche, ce n'est pas en mangeant de la viande (sous-entendu des protides) que vous vous musclez. C'est en faisant du sport. Si vous ne faites que manger de la viande, sans activité, vous grossirez. C'est l'activité physique associée à un apport contrôlé de protides qui participe à la construction du muscle.

À titre d'exemple, voici les apports conseillés en protides :

Apport Nutritionnel Conseillé (A.N.C) : 1 g/kg/j, donc si je pèse 80 kg, je devrai manger 80 g de protides ; pour les sportifs, vous pouvez monter jusqu'à 1,5 g/kg/j.

Voici les principales sources alimentaires :

- Sources animales : viande, poisson, œufs, produits laitiers...
- Sources végétales : soja, produits céréaliers (blé, riz, maïs, pâtes...), légumineuses secs (lentilles, pois, haricots...). Les légumes secs ont l'avantage d'apporter en plus des protides, des glucides à absorption lente et peu de lipides.

Quelques équivalences protidiques pour 100 g d'aliments :

- 100 g de viande = 20 g de protides
- 100 g de volaille = 20 g de protides
- 100 g de poisson = 20 g de protides
- 100 g de fromage à pâte cuite = 35 g de protides
- 100 g de fromage à pâte molle = 20 g de protides
- 100 g de soja = 35 g de protides
- 100 g de lentilles = 24 g de protides
- 100 g de pois = 23 g de protides
- 1 œuf = 13 g de protides

- 1 tranche de jambon = 17 g de protides
- 500 ml de lait = 20 g de protides

Pour vous souvenir de ce que vous devez manger chaque jour, vous divisez votre poids par 20, vous avez alors le nombre de portions que vous devez ingérer. Si vous pesez 60 kilos, vous devrez prendre trois portions d'aliments contenant des protides, par exemple, 100 g de viande, 100 g de fromage et une tranche de jambon.

Vous voyez que cela ne fait pas beaucoup, or, en général, vous en mangez beaucoup plus. Le superflu est alors stocké sous forme de graisse.

Pour les enfants de 4 à 9 ans, l'apport conseillé est de 50 à 70 g par jour, pour les 10 à 12 ans 78 g pour les garçons et 71 g pour les filles, pour les 13 à 19 ans 90 g pour les garçons et 72 g pour les filles (le chiffre est inférieur, puisque la masse musculaire est moins importante).

Les protides d'origine végétale sont très intéressants, mais ils ne fournissent pas un certain nombre d'acides aminés essentiels à la reconstruction de notre organisme. Ils ne peuvent donc pas remplacer la viande.

De cette présentation, je tire mes premières règles en matière de diététique.

Comme la viande n'est pas une source d'énergie, vous n'en mangerez qu'une fois par jour. Mais comme elle contient des acides aminés essentiels pour la construction de votre organisme, vous diversifierez votre apport (par exemple bœuf le lundi, porc le mardi, poulet le mercredi, poisson le jeudi, saucisses le vendredi, autre poisson le samedi et dinde le dimanche).

Au début, lorsque vous perdrez beaucoup de poids, vous pourrez prendre deux fois par jour de la viande pour accélérer la reconstruction du muscle. Par la suite, en phase de stabilisation, vous n'en mangerez qu'une seule fois.

Votre apport en protide sera complété par les féculents ou des légumineux qui sont une excellente source de protide d'origine végétale.

En revanche, vous mangerez des laitages trois fois par jour, un à chaque repas, pour compléter votre apport (vous verrez leur utilité aussi pour le calcium).

Vous enlèverez le gras de votre viande car ce sont des lipides cachés. Ils sont, en plus, de mauvaise qualité.

→ LES LIPIDES

Ils sont le principal réservoir énergétique de votre organisme (la plus importante réserve se situe sur les hanches pour les femmes et sur le ventre pour les hommes).

C'est le gasoil du moteur de votre voiture de tourisme. Vous les utilisez si vous faites des efforts longs et souples (par exemple de la marche, de la course lente). Ils permettent aussi de lutter contre le froid (ils se trouvent sous la peau, sur tout le corps), ce sont des constituants des membranes cellulaires (ils circulent dans le sang, d'où les risques d'infarctus s'il y en a trop) et ils sont par ailleurs une source de vitamines. Ils sont donc importants. Naturellement, vous en possédez tous assez pour accomplir ces différentes missions. Le problème est que vous en avez souvent trop.

Les lipides sont constitués de différents acides gras, les insaturés et les saturés. Ces derniers que l'on trouve surtout dans le beurre et la graisse

des viandes sont dangereux pour l'organisme (cholestérol, maladies cardio-vasculaires). Il ne faut pas en abuser.

Les principales sources de lipides

- **Acides gras insaturés** : les différentes huiles, il vaut mieux consommer de l'huile de colza ou de noix qui sont riches en oméga 3 ou de l'huile d'olive riche en acide linoléique ; évitez les huiles d'arachides et de tournesol, riches en oméga 6.
- **Acides gras saturés (à éviter)** : beurre, œufs, gras de la viande, charcuterie.
- **Acides gras trans (à proscrire)** : on en trouve dans tous les plats préparés industriellement (viennoiseries, pizzas, gâteaux), l'homme n'a pas les enzymes pour les casser, ils font donc grossir et augmentent aussi le risque de maladies cardio-vasculaires.

À titre d'exemple voici les apports conseillés en lipides :

Apport Nutritionnel Conseillé (A.N.C.) : 1,2 g/kg/j, donc si je pèse 80 kg, je devrai manger 96 g de lipides.

Mais ces apports doivent être bien choisis...

Besoins en graisses journaliers :

- deux cuillerées à soupe d'huiles «santé» (colza, noix ou olive),
 - 20 g de noix,
 - un œuf,
 - 40 g de fromage,
 - 150 g de volaille ou de poisson (2 fois par semaine),
 - 15 g de beurre ou de margarine végétale,
- Total = 75 à 80 g de lipides...

Vous voyez qu'il est très facile d'atteindre son quota.

Quelques équivalences lipidiques pour 100 g d'aliments

Aliments	Teneur en g de lipides pour 100 g d'aliments
Huile	100
Beurre et margarine	83
Beurre et margarine allégée	41
Crème allégée	15
Charcuterie	20 à 60
Viande	10 à 20
Poisson gras	10 à 20
Poisson maigre	1 à 5
Volaille	2 à 10
Gruyère	30
Autres fromages	20 à 40
Yaourt, fromage blanc	2 à 10
Chocolat	20 à 50
Pizza	15 à 20
Croissant	20

Voici mes conseils en ce qui concerne les lipides :

- Il ne faut pas abuser des lipides d'origine animale (beurre, viande, graisses, œufs), préférer les huiles végétales en les diversifiant.
- Une noisette de beurre et une cuillère d'huile de colza (elle apportera une part des oméga 3 essentiels pour le cerveau) suffisent par jour.
- Ne pas faire chauffer le beurre (il devient nocif). Utiliser des plaques de fonte pour faire cuire vos viandes, préférer les cuissons à la vapeur pour les légumes.
- Attention aux graisses cachées : enlever le gras de la viande.

- Ne pas abuser des sauces.
- Une portion de fromage par jour est suffisante.
- Préférer les viandes les moins grasses (volaille, lapin, poisson, jambon).
- Si vous ne pouvez pas vous en passer, mangez des frites, mais pas plus d'une fois tous les quinze jours et utilisez de la végétaline qui résiste mieux à la chaleur.
- Préférer les produits allégés en matière grasse.
- La mayonnaise est à bannir, préférez-lui le ketchup qui est moins calorique. Servez-vous puis remettez le pot dans le réfrigérateur.

→ LES GLUCIDES

Ce sont les carburants les plus efficaces car c'est le super du moteur à essence de votre voiture de tourisme ou de votre formule 1. Ils sont stockés dans l'organisme sous forme de glycogène, soit dans les muscles (pour la F1 et les efforts les plus intenses de la voiture de tourisme), soit dans le foie (pour les efforts moins violents). À part pour les efforts très brefs (inférieurs à une minute), vous utilisez le super de votre organisme pour toutes les actions où vous voulez aller vite (par exemple faire une course de 5 kilomètres, nager vite sur 400 mètres). Ils sont à privilégier.

Une notion importante est l'index glycémique. C'est la qualité du super que vous mangez. Pour moi, il faut ingérer le super faisant le moins grossir.

• QUELS SONT LES GLUCIDES LES PLUS INTÉRESSANTS QUAND ON SOUHAITE PERDRE DU POIDS ?

Le plus important pour l'organisme est d'avoir toujours assez de super dans le sang pour être constamment en éveil (le cerveau consomme en permanence de l'énergie). Pour cela, votre voiture possède des injecteurs (à l'intérieur du pancréas) pour qu'il y ait toujours suffisamment de carburant dans le sang.

La glycémie (taux de glucose dans le sang) oscille normalement entre 0,8 et 1,1 gramme de sucre par litre de sang. Vous devez donc avoir, à peu près, 1 gramme de super dans chaque litre de sang. Pour la réguler, le pancréas libère de l'insuline, celle-ci permet l'entrée du super dans les cellules. Mais tout apport massif de sucre provoque une libération excessive d'insuline, celle-ci augmente la captation du glucide par les cellules et donc le stockage (sous forme de graisse). Elle peut être comparée aux injecteurs du moteur à essence de votre voiture de tourisme. Si dans les tuyaux qui mènent à votre moteur, votre concentration de super passe au-dessus de 1,1 gramme par litre, votre injecteur, par l'intermédiaire de l'insuline, diminue cette concentration excessive en enlevant du super des tuyaux et, pour s'en débarrasser, il le stocke sous forme de gasoil (de graisses).

Si vous mangez trop de super, notamment les sucres à index glycémique élevé (par exemple : le chocolat, des pâtisseries, des bonbons, des gâteaux), votre voiture a trop de carburants qui arrivent dans ses réservoirs. Comme elle ne sait pas qu'en faire, elle les transforme en graisse.

En revanche, si votre glycémie est trop faible, inférieure à 0,8 gramme de sucre par litre de sang, c'est l'hypoglycémie. Vous manquez alors de carburants, vous allez vers la panne sèche. La seule solution est de refaire le plein de super. L'organisme, en sécrétant du glucagon, permet de fabriquer du glucose à partir du glycogène. Si vous êtes en panne sèche, il faut alors remplir le plus rapidement possible le réservoir par des sucres rapides. Si vous commencez à manquer de carburants (vous êtes dans la réserve, le voyant s'allume), il faut refaire le plein normalement (en ingérant des féculents). La constance de la glycémie est donc indispensable au bon fonctionnement de l'organisme (notamment pour l'alimentation du cerveau).

Pour résumer, vous devez toujours avoir suffisamment de super dans le corps pour vivre. C'est la glycémie, elle est comprise entre 0,8 et 1,1 g/l de sang. C'est l'injecteur

de votre moteur qui régule la quantité de super dans votre sang en sécrétant soit de l'insuline (s'il y a trop de sucre) soit du glucagon (s'il en manque).

Il faut aussi comprendre la notion d'index glycémique. Le glucose est pris comme référent de base 100. Plus un aliment se rapproche de ce chiffre, plus votre corps stockera le super sous forme de graisses, cela se rapproche de ce que l'on appelle les sucres rapides. Inversement, plus l'index est faible, plus le sucre arrive lentement dans l'organisme, c'est ce que l'on appelle les sucres lents.

Les sucres à faible index glycémique ne provoquent pas de pic d'insuline, l'injecteur ne se met pas en route et le super n'est donc pas stocké en gasoil. Vous avez plus de temps pour que le corps les utilise ou pour qu'il remplisse les réservoirs de super qui ont été vidés précédemment. Par contre si vous prenez des sucres à index glycémique élevé (sucreries), il y a trop de super dans votre sang, le corps sécrète alors de l'insuline pour le transformer en gasoil.

Vous comprenez bien qu'il est plus facile d'utiliser 50 grammes de glucides (l'équivalent d'une portion de pâtes ou de 50 grammes de bonbons) en trois heures qu'en une heure, 50 grammes de super égalent 200 calories. Si vous ingérez une assiette de pâtes, vous aurez trois heures pour l'assimiler. Sans rien faire, vous utiliserez cette énergie.

En revanche, il est difficile de se servir des 200 calories fournies par les bonbons car vous n'avez qu'une heure pour le faire. Or, par exemple, une heure de ménage égale 120 calories. Sans aucune activité physique, vous ne pouvez pas utiliser les 50 grammes de bonbons que vous avez mangés, plus de la moitié sera stockée sous forme de graisses, soit 100 calories, l'équivalent de 11 grammes de graisses (1g de graisses = 9 Cal).

Pour résumer, plus un aliment se diffuse lentement dans l'organisme, plus vous avez de temps pour le consommer (votre voiture devra donc rouler l'équivalent de 600 Cal en trois heures par exemple) et moins vite vous aurez faim. De plus, il ne met pas en route la filière de stockage en ne sécrétant pas d'insuline.

Inversement, si vous mangez des sucres à index glycémique élevé, votre voiture devra consommer ces 600 calories en une heure, sinon ils seront mis en réserve sous forme de graisses. Cette régulation est réalisée par votre injecteur (le pancréas par l'intermédiaire de l'insuline et du glucagon). Certains aliments sont donc à privilégier par rapport à d'autres.

Les féculents sont essentiels. Ce ne sont pas eux qui font grossir, ils apportent régulièrement de l'énergie et ils sont plus faciles à utiliser. Mais il faut les manger « al dente ».

En revanche les sucres rapides arrivent très rapidement dans le sang. Si vous n'avez pas une activité physique aussitôt après, ces sucres se transforment en graisse et sont stockés dans l'organisme.

Récapitulatif pour chaque aliment de son index glycémique et de sa teneur en glucides :

Aliments	Teneur en glucide en g/100 g	Index glycémique (plus il est faible, moins l'aliment fait grossir)	Commentaires
Glucose	100	100	Le glucose est l'indice de référence.
Carottes	14	92	La carotte est un sucre très rapide, mais elle n'apporte pas beaucoup de sucre. Nous pouvons donc en consommer (4 kg de carottes représentent 560 g de glucides, soit à peu près notre apport quotidien), une ou deux carottes ne vous feront que du bien !
Corn flakes	61	88	L'index glycémique est élevé, ceci induit une sécrétion d'insuline et un stockage très rapide. Ce n'est pas le petit déjeuner idéal.
Purée	22	80	La purée peut être considérée comme un sucre rapide, heureusement elle n'apporte que très peu de glucides. Elle peut donc être mangée, mais pas à tous les repas.
Riz blanc	20	73	Idem purée, privilégiez plutôt le riz complet.
Pain blanc	55	72	Idem purée, mais il apporte en plus un certain nombre de glucides, privilégiez le pain complet.
Sucre	100	65	Pour sucrer le café, préférez-lui le fructose.
Pain complet	50	65	Le coupe-faim idéal !
Muesli	60	67	Intéressant pour le petit déjeuner des amateurs de céréales !
Riz complet	20	66	Vous voulez perdre du poids, vous avez de l'appétit, mangez-en !

Spaghettis	25	51	Eh bien oui, les spaghettis sont excellents pour perdre du poids. Mangez des pâtes, mais pas trop de sauces s'il vous plaît !
Pâtes complètes	25	42	Encore mieux que les spaghettis !
Oranges, pommes	12	40	Vous avez un petit creux, mangez des fruits !
Pois chiches, lentilles	20	36	Voici les oubliés de notre alimentation moderne, et pourtant ils sont à consommer sans modération.
Fructose	100	20	Le sucre idéal !
Germes de soja	6	15	Pour les puristes des régimes hypocaloriques !

À titre d'exemple, voici les apports conseillés en glucides :

Apport Nutritionnel Conseillé (A.N.C) : 6 à 8 g/kg/j, donc si je pèse 80 kg, je devrai manger de 480 à 640 g de glucides en fonction de mon activité.

Quelques équivalences glucidiques pour 50 grammes de glucides complexes :

- = 60 g de pâtes, riz, semoule crus
- = 200 g de pâtes, riz, semoule cuits
- = 250 g de pommes de terre
- = 6 biscottes
- = 100 g de pain (1/2 baguette, 4 à 5 tranches)
- = 60 g de céréales type corn flakes

Équivalences glucidiques pour consommer 50 grammes de glucides simples :

- = 10 morceaux de sucre
- = 500 ml soda (ils sont donc à bannir !)
- = 15 g de bonbons

- = 80 g de confiture
- = 60 g de miel
- = 3 yaourts nature sucrés
- = 1 litre de lait

Voici mes conseils en ce qui concerne les glucides :

Les aliments avec un index glycémique faible sont à privilégier, il faut en manger le matin (tartine de pain, muesli), le midi (pâtes, riz, blé, lentilles...) et le soir (idem midi).

Il faut toujours manger les féculents avec une cuisson « al dente » car ils sont encore plus lents. Comme coupe-faim, ils sont primordiaux. Vous pouvez donc manger une tranche de pain (sans rien dessus si possible) ou un fruit, le fructose (super qui compose les fruits) est un sucre qui se diffuse lentement dans l'organisme.

Si vous voulez manger un dessert sucré, il vaut mieux le prendre à la fin du repas. Si vous le mangez à 16 h, votre régulateur sécrète de l'insuline et vous le mettez directement en réserve.

Par contre, si vous le prenez à la fin du repas, les glucides simples du dessert se mélangeront avec les glucides complexes du repas, il y aura une moins grande sécrétion d'insuline et il ne sera donc pas mis en réserve. Mais attention, si vous aviez assez mangé, toutes les calories supplémentaires ingérées seront quand même mises en réserve. En résumé, si vous voulez déguster un gâteau à la fin du repas, il faut manger moins au cours de celui-ci.

La plupart des biscuits sont à proscrire, ils apportent une trop grande quantité de sucres rapides et de graisses, notamment trans, par rapport à des produits naturels comme les fruits ou le pain.

Les sodas sont eux aussi à bannir ! Un verre apporte l'équivalent de 5 morceaux de sucre, une bouteille l'équivalent d'un repas (si vous voulez réellement maigrir, n'achetez pas de sodas, vous ne serez pas tenté). Si vous mangez trop de sucres rapides (surtout en présence de lipides comme dans les gâteaux), vous augmentez vos bourrelets.

Les micronutriments

→ LES VITAMINES

Elles n'apportent aucune énergie, mais elles sont indispensables à la croissance et à l'entretien de l'organisme. Je pourrais les comparer aux additifs que vous mettez dans l'essence, ils permettent un meilleur fonctionnement du moteur. Une alimentation équilibrée, notamment en fruits et légumes, en apporte suffisamment. Il n'y a donc pas de raisons de prendre des suppléments.

Quelques règles de stockage sont nécessaires : l'exposition à la lumière, la préparation trop à l'avance et la chaleur diminuent les propriétés des vitamines. La cuisson à la vapeur est préférable. Les boîtes de conserve et la conservation au réfrigérateur n'altèrent pas la qualité des vitamines.

Il existe un grand nombre de vitamines, elles sont classées en deux catégories :

Les liposolubles (solubles dans la graisse et stockables dans l'organisme), ce sont les vitamines A, D, E, K.

Les hydrosolubles qui se conservent mal dans le corps, vous devez en manger régulièrement. Ce sont les vitamines B, C et PP.

La vitamine A est essentielle pour la vue, la peau, les cheveux, les dents, les os. On en trouve dans le beurre, le lait, le fromage, la laitue, les carottes...

La vitamine D fixe le calcium sur les os et est donc indispensable pour la solidité du squelette. On en trouve dans les fruits de mer, le poisson, le beurre, le lait... Vous en produisez aussi lorsque vous êtes exposé à la lumière naturelle. Faire du sport en extérieur participe donc à une amélioration de sa production.

La vitamine E lutte contre le vieillissement. On en trouve dans le beurre, l'huile (tournesol, olive), le saumon, le pain...

La vitamine K favorise la coagulation. On en trouve dans le thé, les épinards, le chou, le lait et les œufs.

La vitamine B est importante pour le système nerveux. Elle forme un groupe de vitamines hydrosolubles. Elle est notamment utile dans les différentes transformations chimiques pour donner de l'énergie aux moteurs. Elle accroît aussi la résistance de l'organisme. On en trouve dans les poissons, les céréales...

La vitamine C lutte contre la fatigue, elle stimule les défenses immunitaires. Les vitamines des fruits ont aussi un rôle antioxydant, elles nettoient vos moteurs après l'exercice, elles sont indispensables. Elles luttent contre la fatigue que produit l'entraînement. Elles sont primordiales. Plus vous faites de sport, plus vous devez manger des fruits et des légumes frais.

La vitamine PP est nécessaire au bon fonctionnement des cellules. On en trouve dans le saumon, les tomates, les noix...

Voici mes conseils en ce qui concerne les vitamines :

Toutes les vitamines sont utiles, mais vous ne pouvez pas savoir si elles sont toutes présentes dans votre alimentation. Une alimentation diversifiée est le gage d'une bonne santé et d'un apport vitaminique suffisant.

Voici une des règles les plus importantes de ma méthode : je mangerai 7 fruits et légumes par jour.

→ LES MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS

Les minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium) ainsi que les oligoéléments (fer, zinc, fluor, iode) sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Une alimentation diversifiée en procure suffisamment.

Il faut apporter une attention particulière au calcium, constituant principal des os. Votre squelette se régénère en permanence tout au long de votre vie. Tout d'abord, il se construit, puis il faut éviter qu'il se dégrade, notamment après la ménopause pour les femmes. Il faut donc apporter régulièrement, tout au long de votre vie, votre ration de calcium. Si vous n'en mangez pas assez, votre corps puise dans les os qui sont la plus grande réserve de l'organisme. C'est pour cela que les personnes ne mangeant pas assez de laitage souffrent d'ostéoporose (fragilisation des os). Les personnes qui consomment beaucoup de café doivent se méfier car la caféine élimine le calcium et perturbe son absorption. Un laitage à chaque repas semble une dose nécessaire. Cet apport vous permettra de diminuer les risques d'ostéoporose. De plus, certaines études ont démontré que des patients, avec un apport régulier de calcium, prenaient moins de poids que les autres. Il ne faut donc pas s'en priver.

Vous devez consommer chaque jour l'équivalent d'un yaourt, 30 grammes de gruyère, un bol de lait et 150 grammes de fromage blanc.

Pour un apport en calcium suffisant, un laitage à chaque repas est nécessaire.

Le fer est indispensable à la constitution de l'hémoglobine qui est le transporteur de l'oxygène (le comburant des différents moteurs de la voiture de tourisme). Quand les réserves de fer sont insuffisantes, la quantité d'hémoglobine (le transporteur d'oxygène dans le sang) dimi-

nue. Les moteurs des voitures de tourisme n'ont plus assez de combustibles pour que les réactions chimiques nécessaires à la fabrication des carburants se fassent.

Vous devez en absorber 20 mg/jour. Le manque de fer se traduit par une grande fatigue, un essoufflement inhabituel et aussi une faiblesse musculaire. Chez les femmes enceintes ou réglées, la consommation de fer doit être plus importante (25 mg/jour). Comme il est impossible de connaître le nombre de milligrammes ingérés, une alimentation diversifiée est le seul garant d'un apport suffisant en fer.

On en trouve dans le foie (10 mg/100 g), la viande de bœuf (8 mg/100 g), les moules (8 mg/100 g), les lentilles (3 mg/100 g), les abricots (5 mg/100 g), les épinards (4 mg/100 g), le muesli (19 mg/100 g), les corn flakes (8 mg/100 g)...

L'iode est excellent pour la vue et la peau. On en trouve dans le poisson, les fruits de mer et le sel marin. Il est essentiel pour l'équilibre de la glande thyroïde.

Le magnésium détend les muscles et est important pour le transfert de l'influx nerveux (l'ordre que donne le cerveau aux différents moteurs). On en trouve dans les céréales, le chocolat, les noisettes, le pain complet, les flocons d'avoine et aussi dans les eaux de Badoit, d'Hépar et de Contrex.

Le phosphore, lui, intervient dans la constitution du squelette. On en trouve dans les laitages, le gruyère, le riz, les haricots secs...

Le potassium régule la pression à l'intérieur des artères. On en trouve dans le chocolat, les fruits et légumes frais.

Voici mes conseils en ce qui concerne les minéraux :

Une alimentation diversifiée est, encore une fois, le gage d'un apport suffisant en minéraux.

Les boissons

Elles ont un rôle primordial dans notre corps puisque nous sommes composés de 65 à 70 % d'eau. **L'eau est indispensable.** Si un moteur tourne sans, il chauffe et se dégrade, il en est de même pour notre corps.

Pour savoir si vous n'êtes pas déshydraté, **vous devez avoir les urines claires.** C'est la jauge de contrôle de votre niveau, et comme pour votre moteur de voiture, c'est sûrement le niveau le plus important. Vous devez apporter 2,5 litres d'eau par jour : 1,5 litres par les boissons et 1 litre par les aliments contenant de l'eau (soupes, fruits, légumes...).

Bien sûr, les besoins en eau peuvent être accrus par la température ambiante (vous suez plus), par l'activité physique, par la fièvre... Le seul moyen de vérifier cet apport est de regarder la clarté de vos urines. Il faut boire de l'eau et varier les plaisirs (minérale, de source, gazeuse...).

Si vous suivez ma méthode, vous devez boire plus que la consommation recommandée pour un sédentaire (de 2 à 3 litres en fonction de la durée de votre entraînement, des conditions climatiques, de votre état de fatigue...). C'est pour cela que le seul critère objectif est la clarté des urines.

Il faut savoir que votre cerveau s'habitue à tous les goûts. Si vous n'aimez pas une boisson, buvez-en pendant un certain temps, vous vous habituerez (car cette boisson vous fournit plus d'énergie) et vous délaisserez l'eau (ce qui n'est pas souhaitable). Je pourrais l'expliquer ainsi : votre cerveau fonctionne toujours de la même façon, il préfère ce qui lui fournit le plus d'énergie car vous avez été sélectionné génétiquement pour lutter contre la famine. Il est donc déconseillé de marier de l'eau avec du sirop ou de prendre toutes autres boissons car votre cerveau s'habitue à ce surplus d'énergie (1,5 l d'eau au sirop peuvent apporter jusqu'à

500 Cal de sucres rapides qui vous feront grossir de 60 g de graisses si vous ne faites pas d'activité physique).

Les sodas sont, pour moi, à proscrire. Ils hydratent peu et fournissent une quantité non négligeable de glucides à index glycémique élevé (valeur énergétique de 420 Cal/l soit 17,5 morceaux de sucre au litre).

De plus, si vous les buvez au cours du repas ou devant la télévision, comme il n'y a pas de dépense physique, ils vont directement dans vos bourrelets. Cette remarque est aussi vraie pour les jus de fruits (valeur énergétique 300 Cal/l soit 12 morceaux de sucre au litre) et surtout les nectars de fruits (jusque 530 Cal/l soit 22 morceaux). Les sodas light sont aussi à éviter car ils entretiennent le goût sucré et constituent un risque d'incitation au grignotage et de détournement de l'eau, seule boisson indispensable.

Voici mes conseils en ce qui concerne les boissons :

Il faut boire au moins une bouteille d'eau par jour. C'est la seule boisson indispensable. Les sodas et l'alcool sont à proscrire. Seuls le lait et un jus de fruit au petit déjeuner peuvent être envisagés.

Pour boire vos 1,5 litres d'eau, je vous propose un petit truc. Si vous êtes 4 dans la famille, prenez 4 bouteilles d'eau de 4 sources différentes. Buvez chacun votre bouteille et le lendemain changez. Au bout de 4 jours, vous aurez bu vos 6 litres et vous aurez différencié vos apports en minéraux.

De plus, pour boire suffisamment, servez-vous un grand verre (25 cl), vous n'aurez qu'à vous servir deux fois par repas.

Il faut commencer à boire dès le matin (un verre de 25 cl minimum au petit déjeuner).

Ne jamais boire de sodas (surtout pour les enfants), de sirops, vous vous habituerez au goût sucré. Il faut les réserver pour les grandes occasions.

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. En vieillissant, l'être humain se déshydrate (vous n'êtes plus constitué que de 50 % d'eau après 50 ans) ; les personnes âgées ont souvent moins soif, mais ce n'est pas pour cela qu'elles ne doivent pas boire et avoir les urines claires.

Les fibres

C'est une catégorie d'aliments qui trouve toute sa place chez quelqu'un surveillant son alimentation. Ce sont des glucides complexes apportés par les fruits, les légumes, les céréales (pain complet, riz complet) et les légumes secs. C'est le squelette des plantes. Elles ne sont pas digérées et ne fournissent pas d'énergie. Elles ralentissent l'absorption des glucides et par là même leur stockage sous forme de graisses. Elles réduisent l'apport calorique et elles rassasient.

Les nutritionnistes estiment qu'il faut en manger 25 grammes par jour.

Aliments	Teneur en fibres pour 100 g
Épinards, asperges, mâche, petits pois, pain de seigle	4
Haricots verts, poireaux, abricot, fruits secs	3
Betteraves, chou, carottes, endives, poire, pomme, pain au son, pâtes complètes, riz complet	2
Autres fruits, pain complet	1
Pain blanc, riz, corn flakes	0,5

7 fruits et légumes par jour sont nécessaires car ils apportent tout ce dont vous avez besoin.

ALIMENTS	APPORTS	QUALITE
ABRICOT	Fibres, potassium, vitamine E, calcium, fer, carotène.	Intéressant contre les maladies cardiaques, l'hypertension et les cancers.
AIL	Fibres, 400 constituants.	L'ail est si bénéfique que c'est presque un médicament contre l'infarctus, les cancers, le vieillissement cérébral. C'est un antibiotique naturel.
ANANAS	Potassium, vitamine C, vitamine B9.	Améliore la digestion, protège le système cardio-vasculaire.
BANANE	Vitamine C, fibres, potassium, magnésium, vitamine E.	Moins la banane est mûre, plus les sucres sont lents. Propriété antiacide (intéressant lorsque l'on s'entraîne dur).
CERISE	Fibres, potassium, vitamine C, carotène.	Protège les petits vaisseaux sanguins, soulage la goutte.
CHAMPIGNONS	Protides, fibres, fer, potassium, cuivre, vitamines B et D.	Ce sont des aliments extrêmement riches en micronutriments.
CHOU	Vitamines C, B9 et E, calcium, magnésium, fibres.	Antioxydant (protège contre les maladies cardiaques et les cancers), augmente la résistance immunitaire.
ÉPINARD	Fibres, potassium, fer, vitamines C et B9, carotène.	Protection contre le vieillissement, les maladies cardiaques et le cancer.
FRAISE	Vitamine C, potassium, calcium.	Antioxydant, protège la peau.
HARICOT VERT	Fibres, potassium, calcium, fer, vitamines C et E, carotène.	Il n'a pas de défaut. Il apporte de tout. C'est un diurétique et anti-infectieux.

KIWI	Vitamines C (le record) et E, fibres, potassium.	Antioxydant. Il amène une grande quantité de vitamines, surtout en hiver.
ORANGE	Vitamine C, calcium, fibres, potassium, magnésium.	Renforce l'immunité, améliore la circulation des petits vaisseaux, à consommer épluchée et non en jus de fruits.
PÊCHE	Fibres, potassium, magnésium, vitamines E et B3, carotène.	Régulation du cholestérol, lutte contre le saignement des gencives.
PERSIL	Fibres, vitamines C, B9 et E, fer, calcium, potassium, carotène.	Concentré de vitamines et de minéraux. Antioxydant, apport important en fer, indispensable aux femmes enceintes et aux sportifs.
POIVRON	Carotène, fibres, vitamines C et E.	Riche en antioxydants. Antibactérien, soulage maux de gorges et rhumes. Protège cancer, cataracte.
POMME	Fibres, potassium, vitamines C et E.	Protège le cœur, lutte contre la goutte, les rhumatismes, stabilise la glycémie (sucre très lent), c'est le meilleur coupe-faim.
POMME DE TERRE	Fibres, vitamines B1, B3 et B6, potassium, magnésium, fer, glucides.	Apport intéressant en sucre lent et en vitamines.
RAISIN	Potassium, calcium, vitamine E, Bore.	Antioxydant. Diurétique (prévient la rétention d'eau), anticoagulant.
SALADE	Fibres, potassium, calcium, carotène, vitamine B9.	Excellent coupe-faim (commencer le repas par une bonne salade), protection cardiaque et contre le cancer.
TOMATE	Fibres, potassium, vitamines C et E, carotène.	Antioxydant, protège contre le cancer de la prostate, de l'œsophage et du colon.

Voici mes conseils en ce qui concerne les fibres :

Tous les fruits et légumes apportent peu de calories et remplissent l'estomac, mais pas les réservoirs. Ils regorgent de micronutriments. Ils apportent des sucres lents et font ralentir la digestion des sucres rapides. Ils abaissent donc l'index glycémique des aliments et accélèrent votre perte de poids. Ils participent à la prévention de la majorité des cancers. Ils luttent contre le cholestérol. Ils préviennent le vieillissement, la rétention d'eau. Ils font absorber de l'eau. Bref, mangez des fruits et légumes.

Pour avoir votre quota de fibres et de vitamines, je vous propose de manger une salade composée un soir sur deux : salade verte, carottes, tomates, maïs, avocats, champignons, riz ou tout autre féculent, fromages pour le calcium, jambon ou poulet, etc. Mangez un fruit au début de chaque repas, puis votre entrée à base de légumes.

Les fruits sont d'excellents coupe-faim, vous pouvez donc en manger au goûter.

2

la pratique

**mes conseils pour perdre
du poids durablement**

Quarante-trois pour cent des français ont une alimentation peu variée (source observatoire des consommations alimentaires). Il y a donc là un problème auquel vous devez répondre rapidement. Tous les diététiciens s'accordent pour dire que 55 % de glucides (avec 35 % de sucre à index glycémique bas et 20 % à index élevé), 30 % de lipides (avec 20 % de lipides d'origine végétale et 10 % de graisse d'origine animale) et 15 % de protéides (avec une moitié d'origine animale et l'autre d'origine végétale) sont une bonne proportion en matière d'équilibre alimentaire. Mais comme il est impossible de compter ceci, je pense qu'une alimentation équilibrée en est le meilleur garant.

Je vais donc vous donner un certain nombre de règles pour perdre du poids.

Les règles incontournables

Si vous devez retenir une seule chose, voici le plus important :

À chaque repas, je mangerai au moins :

Un plat de légumes (cuits ou crus) assaisonnés d'une cuillère d'huile (varier huile de colza, d'olive, de noix...) pour manger les fibres qui vous rassasieront.

Des féculents en quantité (pâtes, riz, blé, semoules, pommes de terre, légumes secs à index glycémique bas) en fonction de votre dépense journalière. Ce sont eux qui vous apportent l'énergie. Si vous ne voulez pas grignoter entre les repas, il faut en manger suffisamment.

Un laitage (yaourt, fromage blanc 0 %, lait demi-écrémé, le fromage deux fois par semaine) pour son calcium.

Un fruit (suivant la saison) pour ses vitamines.

Posez-vous la question à la fin de chaque repas, pour savoir si vous avez bien mangé tous ces aliments.

Pour ceux qui ont du mal à manger des produits frais et des laitages à chaque repas, il est possible de changer la structure de vos repas. L'enchaînement une entrée, un plat principal, un laitage, un dessert n'est que le résultat de l'évolution de vos mœurs alimentaires. Vous ne mangez plus les fruits parce que vous êtes rassasiés. Pour lutter contre cela, vous pouvez :

Commencer vos repas par une crudité (ceci vous permettra d'ingérer les fibres et d'être apaisé plus rapidement), enchaîner par le laitage pour manger votre dose de calcium. Ensuite, reprenez une structure normale avec votre entrée à base de légumes (mais pas de charcuterie ou alors en fin de repas). Mangez ensuite vos féculents jusqu'à être repu. Vous finirez votre déjeuner par la viande, mais comme vous êtes en fin de repas, votre ration de protéines se rééquilibrera naturellement.

Une fois par jour, vous mangerez de la viande. Préférez les viandes maigres : bœuf, veau, lapin, volaille, jambon dégraissé ou les poissons (deux fois par semaine).

Ceci doit être vrai six jours sur sept, mais un excès une fois par semaine est tout à fait envisageable afin de garder du plaisir (après le sport du dimanche matin, il n'y a aucun problème à prendre un copieux repas).

1 viande
2 litres d'eau
3 laitages
5 féculents
7 fruits et légumes

Ma pyramide alimentaire explique clairement ce que vous devez manger quotidiennement. Celle-ci est à apprendre par cœur, et surtout à appliquer tous les jours.*

Pour ne pas grossir, il faut aussi faire confiance à votre système de régulation. Si vous n'avez plus faim, c'est que vous avez assez mangé. Il faut donc arrêter pour garder un poids constant.

Ceci peut être comparé au petit clic quand vous avez fini votre plein à la station. Vous pouvez toujours continuer, mais vous risquez de faire déborder le réservoir. Il faut donc peser la quantité de féculents que vous mangez (80 g par personne). Ce sont eux qui fournissent l'énergie au cerveau, il faut juste lui laisser le temps d'envoyer les signaux indiquant qu'il a suffisamment d'énergie.

Quand je n'ai plus faim, j'arrête de manger même s'il faut jeter des aliments (ne pas finir l'assiette des enfants). Pour cela, je pèse la quantité de féculents qui me rassasie.

Mon conseil : pesez votre quantité de féculents à chaque repas (80 g par personne). Si vous avez fait beaucoup de sport, vous pouvez aller jusqu'à 100 g, ne vous inquiétez pas, les réservoirs sont vides. Les 20 grammes supplémentaires iront les remplir.

Pour les parents, cela veut dire que si votre enfant n'a plus faim, il ne faut pas le forcer, ne commencez pas à dérégler sa jauge à essence. S'il ne veut plus manger, c'est qu'il en a assez. Aucun enfant ne se laisse mourir de faim. Mais s'il doit ingérer 1500 calories par jour, son corps le sait. Il s'arrêtera naturellement. Si vous le forcez, vous allez progressivement décaler son curseur. Son cerveau l'arrêtera alors à 1600 calories. Mais ces 100 calories sont le début de l'embonpoint (cela représente 11 g de graisses (1 g = 9 Cal) tous les jours, soit 1,1 kg en 100 jours).

En revanche, il faut habituer l'organisme à manger à heures fixes. Si vous ne le faites pas, vous n'avez plus jamais de sensations de faim et votre cerveau ne peut pas vous dire d'arrêter car votre curseur est dérégulé. Cela veut dire que l'on ne doit pas manger entre les repas. Pour moi, le meilleur moyen d'y arriver est de ne rien avoir dans les placards.

Mon conseil : bannissez les biscuits et les bonbons des placards.

Pour les enfants, supprimez les friandises entre les repas et encore plus à la sortie de l'école, juste avant de manger. Ces gourmandises augmentent la sécrétion d'insuline et favorisent le stockage des graisses (un bonbon avant chaque repas est stocké directement en graisse, sur 100 jours cela peut se traduire par 100 g de graisses (0,5 % de son poids)). Cette ingestion coupe l'appétit de vos chérubins et dérègle complètement leur curseur. De plus, comme ils n'ont pas faim, ils ne feront pas l'effort de goûter ce que vous faites et vous aurez droit au traditionnel « j'aime pas ! ».

Mais alors comment les faire goûter à tout ?

Premièrement, le repas doit rester une source de plaisir. Il ne faut pas les forcer. Si un enfant dit qu'il n'aime pas ce que vous faites, ne le forcez pas, laissez-lui son assiette et mangez votre plat. Il ne faut surtout pas lui refaire autre chose ou le forcer car il se bloquera. Il y a de fortes chances qu'il se mette à manger de lui-même, s'il a faim et s'il n'a rien mangé auparavant. S'il n'essaye pas, ce n'est rien, passez au plat suivant quand vous avez fini. De toute façon, il ne se laissera pas mourir de faim. Ce qui est sûr, c'est que vous devez l'habituer dès le plus jeune âge. Plus vous attendrez et plus vous aurez du mal à le faire goûter. De plus, il ne faut pas le forcer s'il a essayé. Tout le monde a des préférences, vos enfants aussi. Mais il serait bien étonnant qu'il n'aime que les frites.

Mon conseil : ne laissez pas le choix à votre enfant, il n'est pas au restaurant.

Il faut comprendre que c'est votre cerveau qui commande votre goût. Si vous n'aimez pas quelque chose, c'est votre cerveau qui le décide. Il n'y a donc aucune raison de ne pas apprécier un aliment, il suffit de se persuader du contraire. Vous pouvez apprécier un plat plus qu'un autre, mais aucun repas n'est mauvais. Votre cerveau a des préférences, mais il ne doit pas avoir de rejets.

Mon conseil : il ne faut jamais dire « je n'aime pas », mais plutôt « j'aime moins bien ». C'est votre cerveau qui décide et non votre palais. Il faut seulement se convaincre et se dire que ce plat est très bon.

Une autre solution pour maigrir est de manger en respectant la consommation journalière de votre organisme. Vous avez vu dans la première partie, la notion de métabolisme de base. C'est l'énergie que vous consommez dans votre activité quotidienne. Naturellement, elle est très faible la nuit (seuls les organes vitaux dépensent de l'énergie), plus importante la journée. Il faut manger modérément le soir car vous n'avez pas besoin d'énergie pour dormir. En revanche, c'est le matin que vous vous dépensez le plus, vous êtes à jeun depuis la veille, vous devez donc manger copieusement pour reconstituer les réserves et pour tenir jusqu'à midi. Ceci amène d'autres règles :

Le soir, je mangerai léger, des crudités (une salade composée un soir sur deux est une solution intéressante), des féculents cuits « al dente », un laitage (un yaourt), un fruit (il ne vous empêchera pas de dormir avec le sport qui vous fatigue) et le plus tôt possible (19 h pour laisser le temps à votre organisme de dépenser ce qu'il a mangé).

Le potage en début de repas est intéressant car il remplit l'estomac et est très peu calorique.

Le repas du midi est le plus important de la journée. Ce sont les féculents avec une cuisson « al dente » qui constituent le plat principal. Vous mangerez vos légumes en entrée puis les féculents et enfin la viande.

Le matin, je mangerai copieusement : des féculents (le pain complet est à privilégier pour en consommer plus, prenez vos tartines sous forme de sandwiches, vous aurez proportionnellement deux fois moins de beurre), un laitage (chocolat au lait, yaourt, fromage blanc à 0%, fromage (deux fois par semaine)), un fruit, une boisson chaude (café, thé), de l'eau (un grand verre de 25 cl).

- Comment faire quand vous n'avez pas faim au petit déjeuner ?

Premièrement, vous n'avez pas faim parce que vous n'avez pas vidé vos réservoirs au cours de la nuit. La preuve : pourquoi avez-vous faim le dimanche matin après une bonne grasse matinée ? Tout simplement parce que vous vous êtes levé deux heures plus tard, vous avez donc puisé dans vos réserves deux heures de plus. Cela montre bien que si vous mangez deux heures plus tôt, vous aurez faim le matin. D'autres raisons peuvent être invoquées : vous avez trop mangé le soir, ou vous vous levez trop rapidement et votre organisme n'a pas le temps de se mettre en route.

Alors comment faire ? Je vous propose d'apporter moins de calories le soir, de dîner plus tôt et de vous réveiller un quart d'heure avant. Par contre, si vous avez du mal à moins manger le soir, c'est sûrement parce que vous n'avez pas goûté à 16 h. Il faut donc ajouter un quatrième repas avec des céréales complètes, un laitage et un fruit (par exemple sandwich au pain complet avec une tranche de jambon dégraissé, un yaourt et une pomme). Si vous goûtez, vous aurez moins faim à 19 h, vous mangerez moins, et le lendemain matin, vous aurez alors envie de manger (arrêtez dès que vous êtes repu).

Vous goûterez à 16 h précise. Vous prendrez un fruit, un sandwich que vous préparerez vous-même et un grand verre d'eau. Le plus simple est un morceau de pain complet. Ne prenez pas de coupe-faim, ils cachent souvent une quantité non négligeable de lipides.

Mes exemples de menus

Au déjeuner :

- une entrée de légumes crus ou cuits,
- un plat de féculents cuits « al dente » (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pois cassés...),
- de la viande, du poisson (le plus souvent possible), des œufs (maximum une fois par semaine),
- un produit laitier (yaourt, fromage seulement deux fois par semaine),
- un dessert le week-end si vous ne pouvez pas vous en passer,
- un fruit.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Radis	Carottes râpées	Concombre sauce yaourt	Soja vinaigrette	Tomates vinaigrette	Carottes râpées	Chou-fleur à la grecque
Macédoine de légumes	Pâtes complètes (80 g par personne)	Lentilles (80 g par personne)	Pommes de terre	Riz complet (80 g par personne)	Haricots blancs	Couscous
Escalope de veau	Filet de sole	Saucisses	Steak haché	Escalope de poulet	Abricot	Yaourt aux fruits
Fraises	Pêche	Melon	Pastèque	Saumon en papillote	Fraises	
Petits suisses	Yaourt	Fromage blanc	Yaourt	Pomme	Yaourt nature	
				Fromage blanc		

Au dîner :

- un potage,
- une salade composée,
- un laitage (vous pouvez prendre du fromage deux fois par semaine),
- un fruit.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Soupe de poisson	Salade composée	Soupe de légumes	Salade de pâtes	Soupe de légumes	Salade de pommes de terre	Soupe à l'oignon
Salade niçoise	Poire	Salade d'endives	Pêche	Salades de lentilles	Pommes	Salade au jambon
Yaourt	Petits suisses	Melon	Fromage blanc	Pastèque	Yaourt aux fruits	Fraises
		Yaourt nature		Yaourt		Petits-suisses

Pour manger sur le pouce si vous n'avez pas le temps :

Un sandwich à base de fromage et de crudités ou une part de pizza avec du fromage, un laitage (yaourt à boire) et un fruit sont des solutions possibles. Complétez au repas suivant par un peu plus de crudités, une portion de viande ou de poisson, un plat d'accompagnement associant féculents et légumes cuits.

Pour voir réellement ce que vous mangez, il faut manger à table, télévision éteinte en prenant son temps. Le plateau-télé doit être exceptionnel car il est source de grignotage. Des études ont montré que vous mangez 15 % de plus devant la télévision.

Vous devez vous servir en une seule fois, tout au moins pour les produits à éviter (sauce, viande, œufs...). Prenez de la sauce, servez-vous et remettez-la aussitôt dans le réfrigérateur.

Le grignotage est à bannir, notamment devant la télévision, car la dépense énergétique est quasiment nulle (même devant un match de foot !!!) et un paquet de biscuits apéritifs équivaut à 500 calories (soit 60 g de graisses).

Si vous avez faim entre les repas, c'est sûrement que vous n'avez pas assez apporté de féculents au repas précédent. Il faut alors goûter copieusement et ne surtout pas grignoter toutes les heures. Pour ce goûter, prenez du pain si possible complet (il a un index glycémique plus bas, il se digère donc plus lentement) avec un fruit.

Un autre conseil : lorsque vous avez faim, profitez-en pour programmer votre séance d'entraînement. Si vous avez une fringale, c'est que vous manquez de super, vous puiserez donc plus rapidement du gasoil. De plus, vous pourrez prendre votre goûter en rentrant du sport. Comme vos réservoirs de super seront vides, il ira les remplir mais ne vous fera pas grossir.

Les trucs bons à savoir

Les sucres à index élevé (les plus rapides) pris en fin de repas se comportent comme des sucres lents car les glucides simples se mélangent alors aux glucides complexes.

Si vous aimez les pâtisseries, il est donc préférable de les mettre à la fin du repas plutôt que d'attendre une heure ou de les manger au goûter. Mais le meilleur moment est juste après votre séance de sport car elles iront remplir les réservoirs vidés. Évitez tout de même les pâtisseries avec de la crème car elles contiennent beaucoup de lipides. Réduire l'ingestion de fromage si vous mangez des pâtisseries grasses, du chocolat ou une viande grasse.

Ne pas associer au cours d'un même repas viande et œufs, viande et fromage, œufs et fromage.

Éviter le mélange graisses/sucres (crêpes au fromage, dessert au chocolat, gâteaux à la pâte d'amandes, beignets, biscuits).

Les glucides pris avec des protides (viandes) augmentent moins la glycémie, ils sont assimilés plus lentement et font moins grossir. Au petit déjeuner, vous pouvez manger du jambon, ceci retardera la sensation de faim.

Les sucres avec un index glycémique élevé coupent l'appétit et empêchent de manger correctement au repas suivant. Ne prenez pas de bonbons juste avant un repas, vous mangerez moins et vous aurez plus rapidement faim.

Le maigre de la viande est composé essentiellement de protides, c'est le gras qui est mauvais (acides gras saturés). Il faut enlever le gras de la viande.

N'espérez pas maigrir en mangeant de la margarine, elle contient autant de calories que le beurre. Par contre, vous pouvez mettre du beurre allégé sur vos tartines.

Prendre du pain avec du beurre ou de la confiture, mais pas les deux.

Les fibres des fruits et légumes ralentissent l'absorption des glucides et diminuent le pic glycémique. Les glucides deviennent encore plus lents et font encore moins grossir, d'où l'intérêt d'en prendre à chaque repas. Pour les personnes supportant mal les fruits et légumes, choisir des aliments jeunes, les éplucher, les cuire si nécessaire.

Manger des graisses d'origine animale (gras de la viande, beurre, friture, charcuterie, fromage) augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et est responsable de l'obésité.

Le fast-food doit rester une source d'alimentation exceptionnelle.

Les édulcorants sont à éviter, ils stimulent l'envie de manger et contribuent à une perte de contrôle du comportement alimentaire.

Pour optimiser votre alimentation, il est aussi nécessaire de se poser la question suivante.

➤ Comment cuisiner léger ?

Vous devez adopter certains modes de cuisson.

Pour les viandes, utilisez un gril, une rôtière, une poêle à revêtement antiadhésif, ne mettez jamais de beurre ou de margarine. Pour les rôtis, enlevez toujours la barde. Vous pouvez cuire en papillote (en enveloppant votre viande de papier sulfurisé) et cuisiner les viandes maigres au court-bouillon.

Piquez les volailles avec la pointe du couteau et jetez la graisse qui s'écoule pendant la cuisson (ce ne sont que des mauvais lipides).

Les poissons peuvent tous être cuits sans graisse au court-bouillon, en papillote, sous le gril de votre four, à la rôtière ou au micro-onde.

Pour les légumes, l'autocuiseur est indispensable car la chaleur détruit les vitamines, il faut que le temps de cuisson soit le plus faible possible.

Maintenant que vous avez vu toutes les bonnes habitudes pour rationaliser votre alimentation, il faut aussi se poser cette question.

➤ Comment mesurer les progrès ?

Personnellement, je ne pense pas qu'il soit utile de se peser tous les matins. Une fois tous les quinze jours est suffisant. De plus, il faut savoir que les muscles sont plus lourds que la graisse. La méthode que je vous propose ne se traduira pas nécessairement par une énorme perte de poids, mais par une redistribution de votre masse corporelle. La balance traditionnelle ne vous permettra pas toujours de mesurer les progrès car il se peut que vous ayez perdu 3 kilos de graisses, mais repris 2 kilos de muscles, le résultat vous décevra alors que c'est tout l'inverse. Vous pouvez acheter un pèse-personne à impédancemètre, il permet de mesurer le pourcentage de graisse de votre corps. Ces balances ne sont pas toujours précises, mais si vous les utilisez dans les mêmes conditions (en ayant bu suffisamment avant), elles vous permettront de voir l'évolution.

Pour moi, le critère le plus important de progrès est votre temps lors de vos sorties d'entraînement. Chaque mois, à fréquence cardiaque égale, vous verrez votre temps diminuer. Si vous progressez, vous resterez motivé et vous perdrez alors du poids. D'ailleurs, quand vous ne vous peserez plus, mais que vous vous ferez seulement à vos sensations lors de vos entraînements, vous aurez atteint votre objectif.

Maintenant que vous avez vu les incontournables en diététique, je vais vous présenter les fondamentaux de l'entraînement car, pour maigrir, il ne faut pas improviser. Nombreuses sont les personnes reprenant le sport qui arrêtent rapidement, faute de conseil. Il ne sert à rien de se fatiguer en vain. Une connaissance minimale vous permettra de perdre du poids et ainsi de durer dans le temps. C'est ce que je vais vous montrer maintenant.

Le conseil du doc :

- **La consultation diététique, une étape essentielle sur la route de la minceur.**

Le suivi diététique constitue, avec l'examen médical, l'une des étapes clés pour mincir durablement. Il est réalisé par un(e) diététicien(ne). Il doit être complet et individualisé. Il évite souvent bien des frustrations inutiles. Il permet de concilier santé, perte de poids et activités sportives.

- **Un bilan diététique, c'est quoi ?**

Le bilan diététique débute par un interrogatoire détaillé et personnalisé. Une première série de questions est destinée à préciser votre mode de vie. Le diététicien en déduit vos risques de déséquilibre alimentaire. Une seconde série permet de déterminer vos habitudes alimentaires et évalue précisément vos apports nutritionnels.

- **Un bilan diététique, à quoi ça sert ?**

L'interrogatoire permet une évaluation de vos dépenses énergétiques et de vos besoins nutritionnels. Le diététicien les compare à vos apports alimentaires. Il en déduit les modifications à apporter. Il peut ainsi vous suggérer quelques changements de comportements ciblés et efficaces. Ces recommandations portent sur la nature de votre alimentation, mais aussi sur sa répartition dans la journée. Ces conseils sont personnalisés, ils tiennent compte de votre mode de vie, de vos contraintes socioprofessionnelles, mais aussi de votre culture et de vos goûts ! La pratique d'une activité sportive implique des spécificités alimentaires. Une attention particulière est portée aux besoins nutritionnels qui sont légèrement modifiés. Bien évidemment, les conseils donnés par votre « diététicien(ne) du sport » tiennent compte de ces paramètres particuliers.

- **Quels sont les conclusions de votre bilan diététique ?**

Le diététicien vous remet par écrit une série de conseils personnalisés et assure un suivi individualisé. Ainsi, ces recommandations deviennent de bonnes habitudes pour la vie entière ! Santé, forme et minceur sont au rendez-vous !

Méfiez-vous des bilans réalisés à partir de logiciels qui vous proposent des recommandations toutes prêtes. Ils sont standardisés et ne vous correspondent certainement pas. Ils vous donnent des conseils généraux qui sont certes pertinents, mais rarement adaptables à votre quotidien. En tout état de cause, ils ne sont pas adaptés à votre pratique sportive.

3

l'entraînement

Les fondamentaux de l'entraînement

Après avoir vu comment remplir les réservoirs de votre voiture, je vais maintenant vous montrer comment vous pouvez les vider et donc comment vous pouvez maigrir.

Vous dépensez naturellement au cours de la journée un certain nombre de calories, notamment pour vivre (c'est le métabolisme de base), pour vous déplacer, pour travailler... Malheureusement, cette dépense tend à diminuer si vous ne faites pas d'activité physique, et quand vous vieillissez. Ceci entraîne une fonte de la masse musculaire et une baisse de votre consommation journalière puisque la graisse qui remplace le muscle n'utilise pas de carburants.

En mangeant autant qu'avant, vous grossissez, car vous avez besoin de moins d'énergie. Pour enrayer cette spirale, il faut donc consommer davantage. C'est là que la pratique du sport est intéressante.

Quels sont les sports les plus intéressants pour perdre du poids ?

Je vais tout d'abord vous montrer les différentes dépenses énergétiques pour les diverses activités humaines.

Pour une activité normale :

- **1 h assis** = 68 Cal (il ne faut donc pas grignoter devant la télé car si vous mangez 300 Cal, vous stockez 232 Cal soit environ 25 g de graisses) ;
- **1 h de ménage** = 120 Cal, 1 h de travail léger = 120 Cal, 1 h de travail moyen = 240 Cal, 1 h de travail lourd = 360 Cal, 1 h de travail très lourd = 480 Cal.

Pour une activité sportive :

- **1 h de marche à 5 km/h** = 240 Cal, à 6 km/h = 300 Cal, à 7 km/h = 360 Cal ;
- **1 h de course à pied à 9 km/h** = 720 Cal, à 11 km/h = 900 Cal, à 16 km/h = 1200 Cal ;
- **1 h de cyclisme à 15 km/h** = 420 Cal, à 20 km/h = 660 Cal, à 30 km/h = 900 Cal ;
- **1 h de natation à 25 m/min** = 350 Cal, à 50 m/min = 840 Cal ;
- **1 h de sport collectif** = 480 Cal (lors d'un match, mais à l'entraînement, c'est souvent beaucoup moins car vous écoutez les consignes du coach) ;
- **1 h de tennis** = 420 Cal (si vous avez un niveau technique suffisant, sinon vous passerez beaucoup de temps à ramasser les balles et dépenserez beaucoup moins d'énergie) ;
- **1 h d'escalade** = 480 Cal (si vous escaladez pendant 1 heure, mais souvent cela est trop difficile et vous avez de nombreuses pauses, notamment pour assurer les autres).

Vous voyez que si vous n'avez qu'une heure, il est plus intéressant de courir, puis de pédaler et enfin de nager. Les autres sports consomment presque deux fois moins de carburants, il faut donc en faire deux fois plus pour une dépense égale.

Il est, à mon avis, plus intéressant de pratiquer les sports d'endurance si l'on veut perdre du poids, car ce sont eux qui consomment le plus d'énergie proportionnellement aux temps d'efforts. Mais pour s'entraîner correctement, un certain nombre de données sont à connaître.

→ LES MOTEURS

Je vais maintenant présenter, plus en détail, votre organisme.

Vous avez vu que vous possédez trois voitures et quatre moteurs pour vous déplacer, mais comment cela se passe-t-il ?

• **VOTRE MOTEUR PRINCIPAL : LE CŒUR**

Schématiquement, vous possédez un gros moteur chargé d'amener le carburant aux autres moteurs. C'est le cœur. En fonction de la demande, il fournit plus ou moins d'énergie (si vous dormez, il en fournit très peu, votre fréquence cardiaque est alors à 60 battements par minute, et inversement si vous exercez une activité intense). Votre cœur est le moteur le plus important. Si vous faites un sport d'endurance, il va se renforcer comme les autres muscles, il devient plus gros. Au repos, il battra moins vite.

Si, à chaque contraction, votre cœur éjecte 70 ml (c'est son volume d'éjection systolique), il aura besoin de 71 battements/minute pour amener les 5 litres/minute de sang dont vous avez besoin au repos. S'il fait 80 ml, vous n'aurez plus besoin que de 62 battements/minute. Plus votre cœur est gros et plus il bat lentement, moins il se fatigue et plus longtemps il restera en forme. Vous aurez donc moins de chance de mourir d'un arrêt cardiaque (même s'il y a des exceptions).

Il faut bien comprendre que ce n'est pas en poussant à fond votre cœur que vous l'abîmez. Il est même utile de le décraquer de temps en temps. Une voiture roulant toujours en ville est en moins bon état qu'une voiture roulant sur l'autoroute, car le moteur est encrassé.

Attention aussi si vous avez un moteur de petite voiture dans une grosse berline, autrement dit, si vous avez un petit cœur avec un gros corps, votre moteur forcera exagérément et vous le fatiguerez. C'est pour cela que les personnes obèses ont un cœur en mauvaise santé et un risque accru de problèmes cardiaques.

• **MAIS COMMENT SAVOIR SI VOTRE CŒUR EST EN FORME ?**

Pour moi, si en faisant un exercice de la vie courante (par exemple : monter des escaliers, faire le ménage), vous êtes essoufflé, votre cœur n'est pas en forme. Il faut réagir.

La fonction du cœur

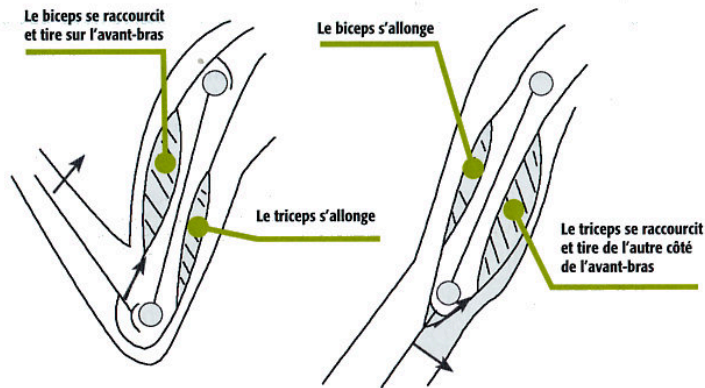
Sa principale fonction est d'envoyer les différents carburants dans des tuyaux (les artères), ceux-ci vont alors alimenter les moteurs des voitures. Quand les carburants ont été utilisés, les déchets reviennent par d'autres tuyaux (les veines) vers votre raffinerie (les poumons). Celle-ci va évacuer les restes (en particulier le CO_2). Votre bouche est donc votre tuyau d'échappement.

Mais votre cœur sert aussi à amener le comburant de la voiture de tourisme dans l'organisme (l'oxygène). Il est indispensable pour toutes les transformations chimiques. L'oxygène est utilisé à l'intérieur de chaque moteur.

Pour résumer, le cœur est le moteur le plus important, il est chargé d'amener les carburants (lipides et glucides) et le comburant (l'oxygène) aux différents moteurs.

• **COMMENT CELA SE PASSE-T-IL DANS CHAQUE MOTEUR ?**

L'être humain est une machine merveilleuse, mais tellement compliquée. À chaque fois que vous bougez (pour marcher, mais aussi pour écrire), il y a une ou plusieurs contractions musculaires. Par exemple, pour plier le bras, vous avez le biceps qui est inséré sur l'avant-bras et sur l'épaule. Lorsqu'il se contracte (il se raccourcit), il tire sur l'avant-bras et vous pliez le bras. Pour le tendre, c'est l'inverse, le triceps est lui aussi attaché sur l'avant-bras et l'épaule, mais de l'autre côté. Lorsqu'il se contracte, le bras se tend.



Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que pour chaque mouvement, il y a une ou plusieurs contractions. Vous consommez donc de l'énergie à chaque fois que vous bougez.

• COMMENT LES MUSCLES CHOISSENT-ILS ENTRE LE DRAGSTER ET LA VOITURE DE TOURISME ?

Il faut savoir que chaque muscle possède les trois voitures. Vous possédez donc 450 dragsters, 450 Formule 1 et 450 voitures de tourisme puisque vous avez environ 450 muscles. Le choix se fait à l'intérieur de chaque muscle en fonction des ordres du cerveau. Si celui-ci vous ordonne d'écrire, les muscles des avant-bras sont activés ; comme c'est une activité peu intensive, il choisit la voiture de tourisme (heureusement d'ailleurs, sinon vous auriez du mal à écrire pendant de longues heures). Si vous voulez sprinter pour avoir votre bus, le cerveau sollicite le dragster des muscles des jambes.

À l'intérieur de chaque muscle, vous possédez donc les trois voitures. Ce sont les fibres musculaires.

Il existe les fibres rapides, elles sont utilisées par votre dragster. Elles sont très puissantes, mais n'ont pas un gros réservoir puisqu'il est situé à l'intérieur de la fibre (le carburant est l'ATP, le kérosène).

Il y a aussi les fibres intermédiaires, elles sont utilisées par la F1. Elles sont moins puissantes et un peu plus endurantes (leur carburant est le glycogène, le super).

Vous possédez aussi les fibres lentes, c'est le moteur de votre voiture de tourisme. Elles sont peu puissantes. Elles fonctionnent avec le super mais aussi le gasoil. Leurs différents réservoirs se situent soit directement dans le muscle, soit à l'extérieur. Pour amener ce carburant, vous utilisez la circulation sanguine. Vous avez des réservoirs dans le muscle et dans le foie (pour le super), mais aussi directement dans le sang ou dans vos réserves adipeuses pour le gasoil.

Le pourcentage de fibres musculaires est déterminé génétiquement, c'est-à-dire qu'à la naissance, vous avez soit un grand nombre de fibres musculaires de dragster (exemple des sprinters) ou un pourcentage plus important de fibres musculaires lentes. Pour la plupart d'entre vous, vous avez une situation intermédiaire.

• COMMENT CONNAÎTRE VOTRE PROFIL GÉNÉTIQUE ?

Si vous faites partie des personnes qui aiment les sprints ou qui sautent loin, vous avez sûrement un pourcentage plus important de fibres musculaires rapides. Si, au contraire, vous préférez les sports d'endurance, vous faites partie des personnes avec beaucoup de fibres lentes. Si vous aimez les deux, vous êtes dans une situation intermédiaire.

Vous pouvez tester votre profil en faisant un test de détente verticale (sans élan, allez toucher le mur le plus haut possible) : si vos pieds décollent de plus de 50 cm pour les garçons et de plus de 40 cm pour les filles, vous êtes un dragster ; s'ils s'élèvent de moins de 30 cm pour les hommes et de moins de 20 cm pour les femmes, vous êtes un diesel.

Il faut aussi savoir que votre profil va changer avec l'âge. Vous allez, quel que soit votre cas, devenir de plus en plus diesel, les fibres devenant de plus en plus endurantes et de moins en moins puissantes avec l'âge. Faites le test de détente à 15 ans et à 45 ans, vous n'aurez pas le même résultat, vous sauterez moins haut à 45 ans. En vieillissant, les sports d'endurance vont de plus en plus convenir à vos attentes, raison de plus pour les choisir.

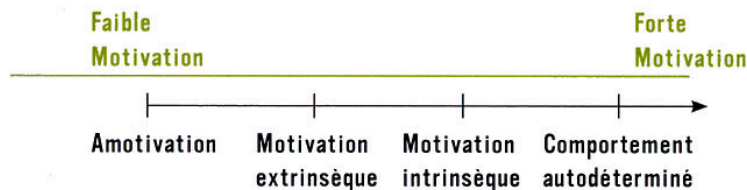
Pour perdre du poids, les sports d'endurance sont doublement intéressants. Ce sont eux qui consomment le plus d'énergie et qui peuvent être pratiqués le plus longtemps.

→ L'ENTRAÎNEMENT

Maintenant que vous avez vu que les sports d'endurance sont les plus adaptés pour perdre du poids, je vais vous montrer comment vous pouvez les pratiquer avec plaisir, car je suis bien conscient que pour un certain nombre d'entre vous, ce ne sont pas les sports les plus motivants.

• QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?

Thill et Vallerand (1982), dans leur continuum de la motivation, ont illustré les bases de la motivation humaine.



Avant la lecture de ce livre, vous étiez amotivé pour faire du sport. Vous n'aviez pas l'énergie pour cela. Votre volonté de perdre du poids est une motivation extrinsèque (vous cherchez une récompense extérieure). Mais cette motivation extrinsèque va diminuer au fur et à mesure que vous atteindrez votre objectif. Il faut donc la faire évoluer. Avec l'entraînement, votre motivation va devenir intrinsèque. Les progrès accomplis vont vous permettre de rester motivé. C'est déjà une étape supérieure qui, pour durer dans le temps, est nécessaire. Vous courrez donc, non plus seulement pour perdre du poids, mais aussi pour progresser. Par la suite, vous pourrez devenir autodéterminé, c'est-à-dire que vous ferez ce sport pour le plaisir, et non pas pour quelque chose. Vous êtes là sur une approche vers le long terme.

Mais tout événement extérieur peut rapidement vous démotiver. N'étant plus motivé pour perdre du poids, vous commencez à ne plus courir qu'une fois par semaine, puis plus du tout, vous redevenez amotivé. Pour éviter ceci, je vous propose de toujours avoir une motivation extrinsèque. Celle-ci vous permettra de ne jamais redescendre vers l'amotivation. Selon ma conception, la compétition est la meilleure motivation extrinsèque. Si vous avez une course tous les deux mois, vous serez nécessairement motivé extrinsèquement. Cette compétition peut être de différentes sortes (randonnées, triathlon, course) et même évoluer avec l'âge, mais elle doit toujours être présente.

Mon conseil : pour durer dans le temps, faites des compétitions tous les deux mois.

De même, il est plus motivant de faire du sport à plusieurs car il est difficile de manquer une séance. Pour commencer les sports d'endurance, il est utile de trouver un ou plusieurs partenaires d'entraînement. L'inscription dans un club peut amener encore plus de motivations.

Mon conseil : pour débiter, trouvez-vous un partenaire d'entraînement.

Pour rester motivé, il est aussi intéressant de savoir quels sont les avantages à pratiquer les sports d'endurance.

La pratique d'une activité physique associée à une hygiène alimentaire est souvent recommandée pour le traitement de nombreuses maladies.

Obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète font à elles seules 1,9 million de morts par an. La responsable est souvent la sédentarité.

• QUE VOUS APPORTE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Elle sert à lutter contre un certain nombre de maladies.

• LE CHOLESTÉROL

C'est une substance indispensable, mais elle peut devenir dangereuse quand son taux dans le sang dépasse 2 g/l. Le cholestérol en excès se dépose sur la paroi des artères, formant des plaques graisseuses qui s'épaississent au fil des ans.

Il atteint les artères coronaires qui irriguent le cœur (risque d'angine de poitrine, d'infarctus, de mort subite), les artères carotides et vertébrales qui irriguent le cerveau, l'aorte (risque d'anévrisme), les artères rénales... En pratiquant des sports d'endurance, votre moteur utilise du gasoil, vous brûlez les acides gras contenus dans le sang mais pas le cholestérol. Cependant, il y a désormais plus de place sur les transporteurs sanguins de graisses. Les transporteurs presque vides sont aptes à ramasser le cholestérol. On trouve donc de moins en moins de transporteurs pleins de graisse qui déposent le cholestérol. C'est ainsi que le bon cholestérol augmente et que le « mauvais » diminue.

Les sports d'endurance diminuent le mauvais cholestérol et améliorent votre santé.

Il ne faut donc pas hésiter, suivre un de mes programmes (Chapitre 4) fera diminuer votre taux de cholestérol.

• L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

C'est une pression trop élevée du sang dans les artères (à partir de 14/9). Quand le cœur se contracte, il propulse le sang dans les artères, c'est la pression systolique la plus élevée (par exemple 12 pour un sujet en bonne santé). Quand le cœur se relâche, il se remplit du sang provenant des veines, la pression dans les artères est au plus bas (par exemple 8). C'est pourquoi on parle de deux mesures.

Tout comme le cholestérol sanguin, l'hypertension artérielle atteint toutes les artères. Elle favorise le dépôt de graisse sur leurs parois, avec les mêmes conséquences. De plus, elle contraint le cœur, soumis à la forte résistance opposée par les artères, à une surcharge de travail. Il se fatigue prématurément.

Selon le comité français de lutte contre l'hypertension artérielle, faire du sport (en privilégiant les activités d'endurance) permet de retarder le début d'un traitement ou d'augmenter la protection cardio-vasculaire. Ma méthode est donc utile pour ne pas souffrir d'hypertension artérielle.

• LE DIABÈTE

Il résulte d'un dysfonctionnement du pancréas (votre injecteur) qui produit normalement l'insuline indispensable à l'absorption des sucres et la digestion des graisses par l'organisme. Il en existe deux sortes : celui de type 1 (insulinodépendant), maladie de naissance due à un déficit complet de la production d'insuline ; celui de type 2 (non insulinodépendant) dû à un défaut d'efficacité de l'insuline, il est lié au surpoids et à la sédentarité.

Pour le diabète de type 2, la fédération française de cardiologie préconise un équilibre alimentaire et une activité physique régulière (notamment avec les sports d'endurance). Suivre mon programme vous permettra de lutter contre le diabète de type 2.

• L'OSTÉOPOROSE

C'est une fragilisation du squelette. Si votre alimentation n'apporte pas assez de calcium et de vitamine D, vos os deviennent plus fragiles. Cette maladie touche les femmes ménopausées car la perte de densité osseuse est favorisée par le manque d'hormones sexuelles. Pour ne pas en souffrir, il faut, dès le plus jeune âge, du calcium à tous les repas. Prendre un laitage est donc primordial. Il est également indispensable de manger du poisson gras riche en vitamine D deux à trois fois par semaine (thon, saumon, sardine, hareng, maquereau). De plus, la pratique de la course à pied permet de lutter contre l'ostéoporose. La réparation qui suit la répétition des chocs entraîne une solidification des os. Si vous courez chaque semaine et si vous mangez suffisamment de produits laitiers et de poissons gras, vous augmentez vos chances de ne pas souffrir d'ostéoporose.

L'activité physique est aussi utile pour lutter contre la cellulite et la rétention d'eau.

• LA CELLULITE

C'est un phénomène d'origine hormonale. Les femmes sont plus sensibles à ce problème (9 sur 10 en souffrent). La cellulite est le côté apparent du stockage du gasoil (pour les femmes, les réserves se situent essentiellement au niveau des hanches). Il s'effectue juste sous la peau, il est donc visible (aspect peau d'orange). Les femmes ont naturellement plus de graisses que les hommes. 20 à 35 % du corps féminin est constitué de graisse contre 10 à 25 % pour les hommes.

Ces réserves sont surtout utiles pendant la grossesse. Ce phénomène commence souvent à l'adolescence.

Si la consommation des graisses est égale à l'apport, vous ne stockerez pas de gasoil et vous aurez très peu de cellulite. Si la consommation augmente, il y a accumulation. Il faut donc faire attention dès l'adolescence.

De plus cette hypertrophie entraîne une compression des vaisseaux sanguins et amène une rétention d'eau. Pour perdre de la cellulite, les régimes ont très peu d'effet car ils diminuent la masse musculaire et la quantité d'eau. Il faut remuscler le corps pour diminuer l'aspect flasque. Seule l'endurance accompagnée d'une alimentation équilibrée peut être un remède à ce problème. Quand votre corps utilise le moteur diesel de votre voiture de tourisme, il consomme du gasoil. Mais il utilisera en premier les lipides les plus récents. Plus votre cellulite est ancienne, plus il sera difficile de s'en séparer (les massages, les crèmes et même la chirurgie, dans certains cas, peuvent alors être utiles).

Pour espérer des progrès, il faudra répéter un grand nombre de fois des efforts souples, supérieurs à 90 minutes, associés à des massages avec des crèmes amincissantes. Elles permettront de casser les amas graisseux et de les remettre dans la circulation sanguine. Votre activité les utilisera alors, mais si vous ne faites pas de sport d'endurance, ils seront de nouveau stockés.

Pour lutter contre la cellulite, ma méthode est donc intéressante car elle permet d'utiliser les lipides.

• LA RÉTENTION D'EAU

C'est en fait une accumulation d'eau et de sel, que l'on constate dans certaines maladies graves du cœur ou du foie. Les jambes gonflent et les chevilles s'effacent.

Pour améliorer cet état, voici quelques conseils :

- n'abusez pas du sel (faites attention aux fromages, charcuteries, biscuits apéritifs...);

- limitez les graisses qui s'associent à l'eau pour former la cellulite ;
- buvez régulièrement sauf les eaux pétillantes riches en sel ;
- ne prenez pas de diurétique (café, thé, alcool) qui stimulent en rebond le stockage d'eau ;
- privilégiez les sports d'endurance ;
- mangez suffisamment de protéines (viande, œuf, poisson, laitages allégés) qui ramènent vers les vaisseaux sanguins l'eau amassée sous la peau.

Ma méthode fondée sur le bon sens et une dépense physique maîtrisée vous permettra de lutter contre une multitude de maladies. Ceci ne peut donc être qu'une source supplémentaire de motivation.

Maintenant que vous avez bien compris comment faire pour rester motivé, il vous faut comprendre comment la machine humaine progresse car le progrès est aussi source de motivation. Je vais parler maintenant des bases de l'entraînement sportif.

➤ Les bases de l'entraînement sportif

➔ COMMENT S'ADAPTE VOTRE CORPS À VOTRE PRATIQUE PHYSIQUE ?

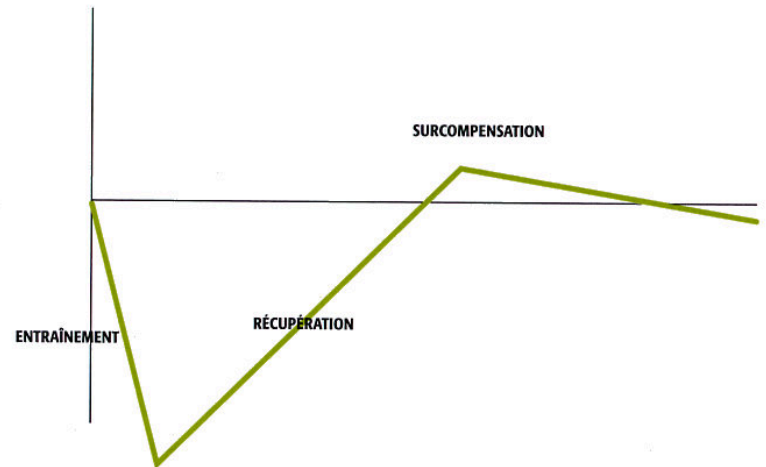
Il faut savoir que l'homme est un être autoadaptatif, c'est-à-dire qu'il s'adapte à son environnement et ceci grâce à son cerveau qui est un puissant ordinateur. Nous sommes les êtres vivants les plus perfectionnés, car paradoxalement, nous sommes les moins adaptés à notre environnement. Un bébé tortue, quand il naît, est déjà adapté, il ne lui est donc pas utile de se développer (il sait déjà marcher, se nourrir...). Les hommes, à la naissance, ne savent rien faire. Ils n'ont que deux possibilités, progresser ou mourir. Leur cerveau s'est donc, au fil des générations, développé.

Pour l'entraînement, il en est de même. Le corps s'ajuste aux sollicitations. Si vous ne courez jamais, vous n'êtes pas capable de faire 2 km. Vous serez obligé de vous arrêter une ou plusieurs fois. Avec l'entraînement, vous allez vous accommoder, et comme le corps est prévoyant, il fera assez de réserves pour vous permettre d'effectuer 3 km. Si vous le sollicitez pour un 5 km, il devra de nouveau s'adapter. Par contre, si vous courez toujours 2 km, vous serez accoutumé et vous ne progresserez plus (exemple du facteur qui fait toujours le même tour à vélo).

Mon conseil : si vous voulez progresser, il faut diversifier perpétuellement votre entraînement (ce qui marchait l'année dernière ne marchera plus, puisque votre corps s'est adapté).

Cette autoadaptation est aussi appelée la surcompensation. Elle est à la base de tout entraînement sportif.

➔ COMMENT FAIRE POUR PROGRESSER ?

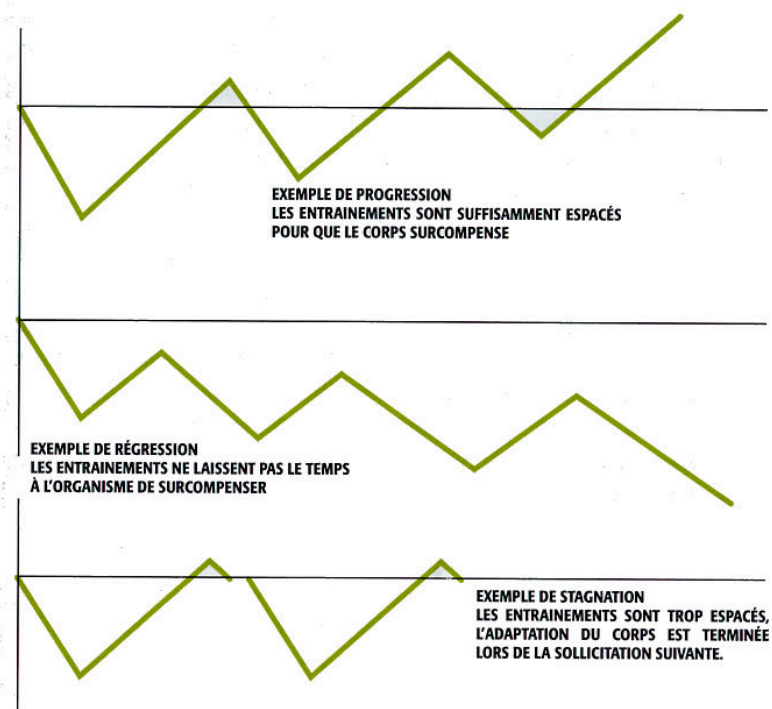


Si vous faites un test au début d'une séance, vous avez un certain niveau. Lors de l'entraînement, vous allez vous fatiguer et votre niveau va diminuer. Il faut alors se reposer ; cette récupération sera plus ou moins longue en fonction de la dureté de la séance. Quand vous avez totalement récupéré, une phase de surcompensation commence. Vous progressez. Si vous refaites le test, il sera meilleur. Cette surcompensation dure plus ou moins longtemps. Elle dépend de votre niveau (plus vous êtes ancien dans le sport, plus la récupération est rapide et plus la surcompensation est courte), de la dureté de la séance (plus la séance est difficile, plus la récupération est longue, mais plus la surcompensation est importante) et aussi de votre âge (plus vous êtes âgé, plus la récupération est longue et plus la surcompensation est courte).

C'est le repos associé à un entraînement dosé qui fait progresser. C'est une donnée essentielle.

Quand quelqu'un ne progresse plus, il y a plusieurs cas de figure.

- Il s'entraîne excessivement, il n'a pas le temps de surcompenser, il va vers le surentraînement, par exemple le débutant qui en fait trop.
- Il ne s'entraîne plus assez, par exemple le vétéran qui fait son sport de la même manière depuis des années (il n'y a plus d'autoadaptation) ou la personne qui ne fait qu'un footing par semaine. Dans ce cas, la surcompensation est terminée lors de l'entraînement suivant. L'athlète repart de son niveau initial, il n'y a pas de progrès.



Lorsque l'entraînement ne vous fait pas progresser, c'est qu'il n'est pas adapté. Il faut donc le changer. Pour savoir que faire, il faut se poser plusieurs questions, par exemple : « Est-ce que je m'entraîne trop ou pas assez ? Lors de mes entraînements, est-ce que je mets trop d'intensité ? »

En fonction de vos réponses, vous avez plusieurs possibilités :

- augmenter le volume (si c'est encore possible en fonction de l'emploi du temps), ou le diminuer si vous en faisiez trop ;
- augmenter ou diminuer l'intensité ;
- augmenter ou diminuer les deux.

Mais l'intérêt de l'entraînement est de solliciter votre corps avec le maximum de cohérence. Si vous avez trois heures par semaine à consacrer à l'entraînement, autant que ce temps soit optimisé pour une progression maximale. Il y a toujours moyen de s'améliorer. Si vous ne pouvez pas augmenter la durée, vous jouerez sur l'intensité. Pour la déterminer, il faut connaître sa fréquence cardiaque.

→ QUELLE FRÉQUENCE CARDIAQUE ADOPTER POUR FAIRE DU SPORT ?

La fréquence cardiaque est le compte-tours de votre voiture de tourisme. Si elle est inférieure à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), le moteur diesel de votre voiture de tourisme sera le principal pourvoyeur d'énergie. Si elle est supérieure à 70 %, c'est le moteur à essence qui nous permettra d'avancer. Il faut attendre quelques minutes, le temps que la circulation rejoigne les muscles, pour que votre fréquence atteigne cette valeur. En général, vous pouvez considérer qu'en dessous de 130 pulsations par minute, vous utilisez le moteur diesel.

En revanche, vous n'avez pas de compte-tours pour le dragster et la formule 1 car les efforts sont tellement courts que la fréquence cardiaque n'a pas le temps de s'adapter. C'est d'ailleurs pour cela que les réservoirs de ces deux voitures sont directement à l'intérieur du muscle.

Il est donc primordial de regarder votre compte-tours. Pour cela, plusieurs stratégies :

- L'achat d'un cardio-fréquencemètre qui vous donnera votre fréquence cardiaque instantanée.
- La prise de pouls à la carotide, l'inconvénient est le peu de précision.
- Se fier à ses sensations (intéressant pour un athlète entraîné, mais si vous êtes débutant, vous vous tromperez à chaque entraînement car vos sensations n'ont pas de correspondance avec votre fréquence car-

diaque, vous courez toujours trop rapidement). Quand vous avez eu votre premier compte-tours sur votre voiture, vous le regardiez souvent pour connaître la vitesse de rotation de votre moteur par rapport à votre vitesse. Puis avec le temps, vous le regardez de moins en moins. Vous savez qu'en cinquième à 130 km/h, vous êtes à 3000 t/min, il en est de même avec la relation entre la fréquence cardiaque et votre vitesse. Il faut la regarder souvent au début et ensuite de moins en moins pour se fier à ses sensations.

Si vous n'avez pas de cardio-fréquencemètre, comment faire pour connaître le moteur utilisé ?

- **Si vous êtes capable de parler normalement sans être essoufflé, c'est l'allure 1.** Vous utilisez alors principalement le moteur diesel.
- **Si vous devez vous arrêter de discuter tous les six à huit mots pour reprendre votre souffle,** vous vous servez du moteur à essence et du moteur diesel à 50/50, **c'est l'allure 2.** En général, c'est la vitesse à laquelle on fait son footing.
- **Quand vous ne savez plus parler pendant votre effort,** vous utilisez plus de 80 % de la puissance du moteur à essence de votre voiture de tourisme, **c'est l'allure 3.**

Je me servirai de ces allures pour la planification de l'entraînement.

- Allure 1 : 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM).
- Allure 2 : 70 à 80 % de la FCM.
- Allure 3 : 80 à 90 % de la FCM.

L'intérêt de s'entraîner avec votre compte-tours est que ces données sont globalement transférables à tous les sports (natation, course à pied, cyclisme, roller, vélo d'appartement, mais aussi aérobic, step). Votre fréquence cardiaque s'adapte aux sollicitations quelles qu'elles soient. Cependant, les sensations musculaires désagréables apparaissent lorsque la masse musculaire est plus faible. Le vélo met à contribution 43 % des muscles du corps

contre 50 % en courant. En cyclisme, les douleurs de cuisses surviennent pour une intensité plus modérée que l'essoufflement. C'est l'inverse en courant. En vélo, limité par vos sensations musculaires, vous vous situerez plutôt en bas de la fourchette de fréquence cardiaque proposée. Lors de votre footing, vous tolérerez aisément 5 à 10 battements supplémentaires. Vous atteindrez le haut de l'intervalle lors des sports utilisant simultanément les bras et les jambes (natation, ski de fond, rameur, elliptique).

Cette fréquence cardiaque est donnée en fonction de votre fréquence cardiaque maximum. Elle peut être déterminée mathématiquement avec la formule : fréquence max = 220 - l'âge (si vous avez 40 ans, vous avez approximativement 220 - 40 = 180 pulsations de fréquence cardiaque maximum avec + ou - 10 %). Elle peut être donnée par un test de laboratoire ou de terrain.

AGE en années	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Fréquence cardiaque à l'allure 1 entre 60 % et 70 % de la FCM	de 120 à 140	de 117 à 136	de 114 à 133	de 111 à 129	de 108 à 124	de 105 à 122	de 102 à 119	de 99 à 115	de 96 à 112
Fréquence cardiaque à l'allure 2 entre 70 % et 80 % de la FCM	de 141 à 160	de 137 à 156	de 134 à 152	de 130 à 148	de 125 à 142	de 123 à 140	de 120 à 136	de 116 à 132	de 113 à 128
Fréquence cardiaque à l'allure 3 entre 80 % et 90 % de la FCM	de 161 à 180	de 157 à 175	de 153 à 171	de 149 à 166	de 143 à 160	de 141 à 157	de 137 à 153	de 133 à 148	de 129 à 144

Je vous rappelle que l'entraînement n'est pas une science exacte à la pulsation près. Si vous êtes à 144 pulsations au lieu de 139, ce n'est pas pour cela que votre séance est inutile et que vous n'avez pas puisé dans les lipides, mais au lieu de consommer 50 g de lipides, vous en avez utilisé 47. Sur le long terme, tout va se compenser. Mais il ne faut quand même pas être à 160 pulsations.

→ POURQUOI ET COMMENT EFFECTUER DES TESTS AVANT DE REPRENDRE LE SPORT ?

Il est primordial de passer un test en laboratoire au début de votre entraînement, pour voir si vous ne souffrez pas d'une malformation cardiaque.

Le conseil du doc :

La visite médicale d'aptitude : une étape obligatoire sur la route de la minceur.

Avant de débiter votre programme sportif, prenez rendez-vous avec votre médecin du sport. Il réalisera le bilan indispensable pour confirmer votre aptitude et vous donnera de bons conseils personnalisés.

L'activité physique provoque une sollicitation du corps, le plus souvent à l'origine d'une adaptation bénéfique. Mais attention ! Cette stimulation ne doit pas devenir une agression ! De surcroît, vous le savez, l'organisme est fragilisé par le surpoids ! La surcharge pondérale est fréquemment associée à un excès de cholestérol ou à de l'hypertension artérielle qui favorisent la crise cardiaque. Cette dernière survient préférentiellement quand le cœur travaille plus intensément... notamment pendant le sport. En France, chaque année, 1500 sportifs apparemment en forme sont victimes de morts subites pendant leur activité ! Alors Prudence !

Au cours votre visite d'aptitude, votre médecin vous posera des questions simples mais essentielles. Il recherchera des signes évocateurs de maladies du cœur : des pertes de connaissance, des malaises, des palpitations, des douleurs dans la poitrine, etc. Il écoutera votre cœur, prendra votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle. Il vous fera un électrocardiogramme qui enregistre l'activité électrique de votre cœur. Il vous prescrira probablement un bilan biologique afin de rechercher un excès de sucre ou de graisse dans le sang. Si nécessaire, il vous demandera d'effectuer une épreuve d'effort au cours de laquelle vous pédalerez progressivement jusqu'au maximum de vos possibilités. Au cours de cet examen, votre cœur sera espionné par un électrocardiogramme qui recherchera une mauvaise oxygénation du muscle cardiaque ou des battements irréguliers.

Bien sûr, votre médecin va vous peser, vous mesurer et évaluer votre masse grasse. Riche de ces informations morphologiques, il vous fixera le but à atteindre. Il s'agira d'un objectif « santé », différent des normes médiatiques qui s'affichent dans les magazines.

Votre médecin examinera également votre dos et vos articulations particulièrement mis à contribution pendant l'effort en cas de surpoids. Le plus souvent, il en résultera quelques recommandations ciblées quant aux modalités de votre reprise sportive. La natation, le vélo, la marche active puis la course à pied s'inscrivent souvent dans la progressivité requise.

Si cette visite venait à déceler une imperfection, voire une anomalie, n'ayez crainte ! Votre médecin endenchera le bilan diagnostique adapté, vous soignera et vous donnera des conseils. Dans l'immense majorité des cas, une activité physique bien adaptée restera un élément clé de votre traitement !

Le certificat médical est obligatoire si vous voulez commencer une activité sportive. Si vous avez plus de 40 ans, il faudra aussi passer un test d'effort.

Par la suite, vous pourrez déterminer la fréquence cardiaque maximale (FCM), en passant un test de terrain (par exemple, en course à pied, un 1500 m progressif avec une arrivée au sprint) et en regardant votre cardio-fréquencemètre à l'arrivée.

→ QUELLE EST LA CYLINDRÉE DE VOTRE MOTEUR ?

Les tests de terrain peuvent aussi servir à déterminer la puissance de votre moteur, c'est la VO2 max : la consommation maximale d'oxygène qu'un individu peut atteindre en une minute. Elle peut être comparée à la puissance du moteur de la voiture de tourisme rapportée au poids. Une voiture de 80 ch ira plus vite qu'une de 50 ch. Mais si la voiture de 50 ch pèse 500 kg et celle de 80 ch 800 kg, elles auront le même rapport poids/puissance donc leur VO2 max est identique.

La VO2 max est donc rapportée au poids de la personne. L'unité de mesure est le ml d'O₂/min/kg. Je pourrais la comparer au couple de votre voiture. Plus la puissance est importante, plus vous pouvez aller vite. Cette mesure va de 30 ch à 85 ch.

Adultes peu ou moyennement actifs. 30 à 45 ml d'O₂/min/kg ou ch

Adultes en bonne condition physique. 45 à 55 ch

Adultes en excellente condition physique. 55 à 65 ch

Athlètes entraînés en sport d'endurance. 70 à 85 ch

Pour connaître votre cylindrée, vous pouvez passer un test d'effort. Mais votre cylindrée peut être estimée grâce à vos temps en course à pied.

Temps aux 10 km	Cylindrée en ml d'O ₂ /min/kg ou ch	Temps aux 5 km	Cylindrée en ml d'O ₂ /min/kg ou ch
1h10	36	30'	39
1h00	42	25'	46
50 min	49	22'30	51
45 min	54	20'	57
40 min	60	17'30	64
35 min	68	15'	74

Mais la VO2 max (la puissance) n'est pas le seul facteur de la performance. Il y a aussi la capacité, l'endurance. Elle pourrait être comparée à la taille de vos réservoirs. Si un athlète a une VO2max de 60 ml d'O₂/min/kg, il peut atteindre une vitesse de 20 km/h, c'est sa VMA (Vitesse Maximale Aérobie). En course à pied, c'est la vitesse que votre voiture de tourisme peut atteindre en appuyant à fond sur l'accélérateur. Vous ne pouvez pas la soutenir plus de 7 minutes car vous consommez beaucoup et votre réservoir se vide rapidement. Vous possédez aussi une VMA en natation et en cyclisme. Si un athlète, avec une VMA de 20 km/h, peut maintenir 75 % de sa VMA sur 10 km, il courra donc à 15 km/h (20 x 0,75).

Un autre athlète avec une VMA de 18 km/h (son moteur est moins puissant) peut courir à 90 % de sa VMA sur 10 km (car il a un plus gros réservoir), il courra donc à 16,2 km/h (18 x 0,9).

Le deuxième, avec une VMA plus faible (une voiture de tourisme moins puissante), est donc plus performant sur 10 km.

Une voiture avec un moteur de 80 ch (c'est sa VO2 max) et un réservoir de 40 l (c'est son endurance) peut rouler à 180 km/h, c'est sa VMA (vitesse maximale aérobie). Si elle roule à 130 km/h, elle roule à 130/180 = 72% de sa VMA. Elle peut alors se déplacer pendant 800 km, si elle ne consomme que 5 l au 100 km.

Une autre voiture avec un moteur de 120 ch et le même réservoir de 40 l peut rouler à 200 km/h (c'est sa VMA). À 72 %, elle roule à 144 km/h. Mais cette voiture consomme alors 8 l au 100 km car elle consomme beaucoup (exemple du coureur à pied avec une mauvaise technique). Cette voiture plus puissante ne pourra faire que 500 km, elle est donc moins endurante et moins performante sur une course assez longue. La puissance, dans les sports d'endurance, n'est pas le facteur le plus important. C'est le rapport entre la puissance et l'endurance qui est primordial. Ces données sont essentielles car elles permettent de comprendre comment s'améliorer.

Pour progresser, vous avez trois possibilités :

- augmenter votre VO_2 max (la puissance du moteur) et donc votre VMA (votre vitesse maximale), le deuxième coureur l'augmentera à 20 km/h, il courra donc son 10 km à 90 % de 20 km/h soit 18 km/h ;
- augmenter votre temps de soutien (pour une voiture, il faudrait augmenter la taille du réservoir), le premier courra à 85 % de 20 km/h soit 17 km/h ;
- augmenter les deux, le premier augmentera sa VMA à 22 km/h et son temps de soutien à 90 %, il courra donc à 19,8 km/h, c'est la meilleure solution.

Si vous courez toujours en endurance à l'allure 1, vous augmenterez la taille de votre réservoir et vous pourrez courir plus longtemps. Mais vous n'irez pas plus vite car vous ne travaillerez pas votre puissance (si votre voiture ne roule jamais à fond, elle s'enrâse et, au bout d'un certain temps, sa vitesse maximale diminue). Si vous courez toujours à 10 km/h, vous serez capable de faire 30 minutes, puis une heure à cette vitesse, mais vous ne pourrez pas accélérer. Cette allure est très intéressante quand vous reprenez une activité physique ou pour puiser dans les lipides.

Si vous voulez courir plus rapidement et dépenser plus d'énergie pour puiser davantage dans vos réserves, il faut aller à plus de 10 km/h. Comme vous n'êtes pas capable de courir longtemps à 12 km/h, il faut faire des intervalles plus courts (par exemple 3 minutes) avec des temps de repos. Pendant cette récupération, votre cœur reste à des fréquences élevées, vous continuez de travailler. Ces entraînements vous feront augmenter la puissance de votre moteur et sa vitesse maximale. C'est ce que nous appelons l'intervalle training. Si vous êtes plus musclé, vous dépenserez plus d'énergie, même au repos, et vous perdrez plus de poids qu'une personne sédentaire.

➤ Les paramètres de l'entraînement

Pour progresser, il faut travailler sur deux paramètres : l'intensité et la durée. L'intensité est donnée par la fréquence cardiaque et la durée par le chronomètre.

➔ CHANGER D'INTENSITÉ POUR MAIGRIR DAVANTAGE ?

Il faut d'abord bien différencier les vitesses de vos diverses voitures. Un coureur à pied est capable de courir à 36 km/h sur un 100 m, c'est la vitesse maximale du dragster. On pourrait l'appeler vitesse maximale anaérobie alactique.

Mais ce même coureur est capable de courir à 30 km/h sur un 400 m, c'est la vitesse maximale de la formule 1. On pourrait l'appeler la vitesse maximale anaérobie lactique.

Enfin, ce coureur est capable de courir à 20 km/h sur un 3000 m. C'est la vitesse maximale de sa voiture de tourisme, on l'appelle vitesse maximale aérobie (VMA). Elle est utilisée pour l'entraînement en endurance. Il est intéressant de la connaître en course à pied, mais le problème est qu'elle est difficilement transférable dans les autres disciplines (natation,

vélo, step). C'est pour cela que je donnerai vos allures par rapport à la fréquence cardiaque et non par rapport à la vitesse.

• LES DIFFÉRENTES ALLURES ?

- **L'allure 1** : c'est l'allure d'endurance, l'allure du moteur diesel. Elle correspond à 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale. À cette allure, vous êtes capable de parler sans être essoufflé. Vous ne devez pas souffrir, c'est une allure souple et juste, plus rapide que la marche. Vous utilisez le moteur diesel de votre voiture de tourisme, vous puisez donc dans votre réservoir de gasoil (graisse). C'est un rythme intéressant pour puiser dans vos réservoirs de lipides. Ce n'est pas une allure à négliger. Pour les débutants, c'est une vitesse très lente. Pour l'atteindre, vous privilégieriez le vélo de randonnée. C'est aussi l'allure d'échauffement et de récupération. À cette cadence, vous vous mettez sur l'autoroute à 100 km/h et vous êtes parti pour faire Paris-Nice avec votre diesel sans abîmer votre moteur. C'est aussi l'allure de rodage, quand vous reprenez l'entraînement. Pour une personne de 40 ans, avec une fréquence cardiaque maximale (FCM) théorique de 180 puls/min, son compte-tours devra afficher entre $180 \times 60 \% = 108$ puls/min et $180 \times 70 \% = 126$ puls/min. À cette vitesse, vous avez un gros réservoir pour ne pas avoir de panne sèche.

L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.

- **L'allure 2** : c'est une allure intermédiaire, vous utilisez autant votre moteur à essence que votre moteur diesel. Vous roulez sur l'autoroute à 130 km/h et vous vous rendez à Lille en partant de Paris. Mais comme votre réservoir est plus petit, vous serez obligé de refaire le plein d'essence (les barres énergétiques). Votre fréquence cardiaque se situe entre 70 et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Vous êtes encore capable de parler, mais vous devez reprendre votre souffle. Cette allure est moins importante que les deux autres, car elle est trop rapide pour le moteur

diesel et trop lente pour développer le moteur à essence. Malheureusement, c'est l'allure que beaucoup d'entre vous utilisent lorsqu'ils font un footing.

L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de super.

- **L'allure 3** : elle est comprise entre 80 et 90 % de la fréquence cardiaque maximale, vous avancez grâce au moteur à essence. Mais vous ne pouvez pas aller trop loin. À 90 %, vous pourrez effectuer Paris-Amiens à 150 km/h (attention aux radars), mais si vous voulez aller plus loin, vous tomberez en panne sèche de super. C'est l'allure d'une course.

L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

• QUELLE EST L'ALLURE LA PLUS INTÉRESSANTE POUR PERDRE DU POIDS ?

Vous avez vu que plus la course était lente, plus vous utilisiez le moteur diesel de votre voiture de tourisme. Vous pourriez donc penser que pour perdre des graisses, il faut toujours courir lentement. Mais la réponse est plus complexe. Si vous faites un footing, vous utilisez les graisses (le gasoil) pour avancer (environ 80 % gasoil et 20 % super). Mais vous consommez moins d'énergie (environ 720 Cal à 9 km/h) que lors de vos courses rapides (1200 Cal à 16 km/h). À 9 km/h, vous avez donc utilisé environ 80 % de 720 Cal, soit 576 Cal de lipides. Mais à 16 km/h, vous avez consommé 50 % de 1200 Cal soit 600 Cal. Il est donc aussi intéressant de courir à l'allure 3 qu'à l'allure 1 pour perdre des graisses. Mais à l'allure 3, vous consommerez plus d'énergie, elle vous fera donc maigrir davantage.

• LA COURSE À JEUN

Elle peut aussi être intéressante pour perdre du poids. Le principe : quand vous courez sans avoir déjeuné, vos réserves sont réduites depuis le soir, en particulier la quantité de super située dans le foie. Si vous partez sans manger, vous puisez donc plus rapidement dans vos réserves de lipides (le gasoil). Si vous souhaitez perdre du poids, vous pouvez courir

à jeun une fois par semaine, mais sans dépasser 30 à 45 minutes pour éviter l'hypoglycémie.

Pour conclure, je pense qu'il est intéressant de se servir de toutes les vitesses pour perdre du poids. Ne pas habituer son corps à une seule allure est un gage de progrès. Vous ferez travailler vos différents moteurs et non pas seulement votre moteur diesel.

→ *VARIER LES ENTRAÎNEMENTS POUR MAIGRIR DURABLEMENT ?*

La durée de l'entraînement est le second paramètre important. Mais ce n'est pas le seul, comme certains le pensent (aujourd'hui, j'ai couru 45 minutes, demain je courrai 50 minutes). Pour commencer un programme d'entraînement, la durée est primordiale. Il faut, tout d'abord, roder votre moteur à l'allure 1, si vous ne voulez pas le casser en vous blessant.

Pour moi, il est donc indispensable, avant de travailler l'intensité, d'être capable de rester 45 minutes à l'allure 1, sans souffrir. Pour cela, vous prendrez le temps qu'il faut, en augmentant la durée progressivement. C'est votre corps qui commande. Si vous avez une voiture capable de rouler de Paris à Auxerre et que vous voulez faire Paris - Lyon, vous tomberez en panne sèche. Il en est de même avec votre corps, si vous êtes capable de courir 10 minutes, il ne sert à rien d'essayer de courir 30 minutes et d'être courbaturé pendant une semaine. Il est plus intéressant de courir 5 minutes, de marcher 5 minutes et de recommencer trois fois. Vous serez alors capable de courir à nouveau le surlendemain et ce sera plus approprié pour perdre du poids (notion de surcompensation). Les courbatures sont la résultante d'une inadaptation de vos muscles aux sollicitations, certaines fibres ont été détruites, il faut donc laisser le temps à votre corps de les reconstruire. Pour cela, il faudra manger un peu plus de viande car vous aurez besoin de plus de protides pour reconstruire votre moteur. Il est normal d'être courbaturé quand vous

reprenez le sport. Mais il vaut mieux en faire un peu moins pour ne pas détruire trop de fibres et pouvoir recommencer le surlendemain. En revanche, quand vous êtes suffisamment entraîné, il est normal de ne plus être courbatu. Ce n'est pas pour cela que vous n'avez pas travaillé et que vous n'avez pas maigri. Vous n'avez tout simplement pas détruit de fibres musculaires.

C'est pour cela que vous devez appréhender votre entraînement en ayant une programmation annuelle, celle-ci permettra à votre corps de s'adapter progressivement. Le rodage servira à préparer vos muscles à l'effort. À la fin de celui-ci, vous pourrez jouer sur l'intensité et la durée et commencer à perdre sérieusement du poids.

• LA PROGRAMMATION ANNUELLE

Je vous rappelle que si vous voulez perdre du poids, il faut que vous fassiez régulièrement du sport, et si vous désirez ne pas en reprendre, il faut continuer toute votre vie. Pour cela, vous devez vous fixer deux objectifs prioritaires au cours de l'année. Ils seront votre motivation extrinsèque, vous pouvez aussi avoir des objectifs secondaires pour éviter la monotonie.

Si vous planifiez ainsi votre entraînement, vous êtes déjà sûr de faire du sport pendant un an. Vous percevrez donc les effets de cette pratique, notamment sur votre silhouette.

Vous verrez des exemples concrets de planification annuelle dans le chapitre suivant. Je vais vous présenter maintenant les grandes lignes d'une planification de l'entraînement.

• LA PÉRIODE DE RÉGÉNÉRATION

C'est la première période. Elle se situe six mois avant le principal objectif (la course que vous préparez en priorité). Elle peut être soit une période de rodage si vous reprenez le sport, soit une période de repos si elle suit le

dernier objectif de l'année précédente. Dans ce cas, votre corps est fatigué, il faut alors se reposer pour recharger toutes les batteries de l'organisme, en particulier tous les microréservoirs de vitamines ou de sels minéraux.

Ce n'est pas une période inutile comme le pense un certain nombre d'athlètes, mais au contraire une période charnière, qui vous permettra de travailler sans vous blesser, et en gardant le plaisir.

Pour un sportif, je pense que la priorité est d'éviter la blessure. Celle-ci est souvent le reflet d'une saturation de votre corps. Pour cela, il faut faire la révision du moteur à la fin de chaque saison. Une prise de sang est souvent nécessaire, elle permettra de voir les différents niveaux : la ferritine (stock de fer), les globules rouges et la vitamine D peuvent être évalués annuellement. Le cholestérol et le sucre sont à doser une fois au cours de sa jeunesse afin d'éliminer une anomalie d'origine familiale. Ils sont à surveiller régulièrement après 40 ans. Vous pouvez aussi faire un test d'effort qui vous permettra de voir votre niveau de départ. Cette période est aussi mentalement importante car elle vous permet de retrouver l'envie et le plaisir de s'entraîner. Si vous la négligez, la lassitude vous guettera.

• LA PÉRIODE FONCIÈRE

C'est la période où le volume de travail doit être le plus important par rapport à vos possibilités physiques et vos disponibilités. Il n'est donc pas question de s'entraîner obligatoirement dix heures. Mais c'est une période où vous devrez rationaliser votre planning hebdomadaire pour laisser un peu plus de place à votre sport favori. Elle commence cinq mois avant votre objectif. C'est sûrement la période où vous perdrez le plus de poids. Je vous rappelle qu'elle ne doit commencer que lorsque vous êtes capable de faire votre sport pendant 45 minutes à l'allure 1, sans effort particulier.

L'objectif est d'augmenter progressivement le volume puis l'intensité pour que votre organisme s'adapte et progresse. C'est pendant la pério-

de foncière que vous videz le plus vos réservoirs, et si votre alimentation reste équilibrée, c'est là que vous maigrirez le plus.

Vous commencerez à jouer sur les deux paramètres de l'entraînement : la durée et l'intensité. L'objectif est d'améliorer les performances de votre voiture car il n'y a rien de plus motivant que de progresser. Or la motivation est la source du plaisir, et le plaisir, la source de la durée.

• LA PÉRIODE PRÉCOMPÉTITIVE

Elle dure un mois et demi et se finit quinze jours avant votre objectif. Pendant cette période, vous habituez votre organisme aux sollicitations de la compétition. L'intensité va donc augmenter et le volume diminuer. Vous consommerez donc autant de calories, mais vous utiliserez plus le moteur à essence de votre voiture de tourisme. Cela signifie que vous devrez manger plus de sucres lents. Après chaque entraînement, il y aura des féculents, mais ceux-ci seront utilisés pour remplir les réservoirs qui auront été vidés, non pas pour développer les réserves adipeuses. C'est une période de consolidation des acquis et de stabilisation du poids.

• LA PÉRIODE COMPÉTITIVE

Elle dure quinze jours. C'est une période d'affûtage, de repos. Vous reprendrez donc du poids, mais seulement pour remplir au maximum les différents réservoirs de super. Après toutes ces sollicitations, il faut laisser la possibilité à votre corps de se reposer. Vous diminuerez donc progressivement le volume en gardant un peu d'intensité. L'objectif n'est pas de battre le record du monde, mais de se sentir bien. Si vous voulez prendre du plaisir lors d'une compétition, il faut connaître cette sensation « d'être en forme ». Ceci se traduira par des progrès et une motivation accrue pour la suite. C'est pourquoi cette période est primordiale car elle conditionne la réussite des six mois précédents. Sans affûtage, il n'y a pas de succès. Vous devez être en période de surcompensation le jour de votre compétition.

4

la programmation des différents sports

Je vais maintenant illustrer ce que pourrait être une programmation en natation, en course à pied, en cyclisme et en cardio-training, qui sont, à mon avis, les sports les plus intéressants pour perdre du poids. Le roller, le step, l'aquagym peuvent être programmés sur les mêmes principes, mais je ne les aborderai pas. Je vais donc vous proposer différents plans pour mettre en pratique vos bonnes résolutions.

En fonction de vos aspirations, vous pourrez choisir l'un ou l'autre des programmes. Je vous donnerai des exemples pour un débutant ou une personne débrouillée. Vous pourrez commencer par le programme débutant et poursuivre par le débrouillé. Vous pourrez aussi vous essayer à tous les programmes ou, pourquoi pas, faire un mixte. L'important est de se faire plaisir en faisant du sport. Si vous préférez courir ou nager, vous ne ferez que les plans de course à pied ou de natation. Je vous suggère seulement de lire les introductions des autres sports car elles contiennent des informations importantes. Je recommande aux personnes avec une surcharge pondérale conséquente d'essayer les plans en natation, en cardio-training ou en cyclisme car la course leur est déconseillée au début.

Mais sachez qu'à terme, pour rester mince et en forme, vous devrez varier les plaisirs en suivant la cinquième partie du chapitre 4 page 190.

La natation

→ QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER LA NATATION?

Tout d'abord, vous pouvez nager toute l'année. Il n'y a pas de contre-indication à se baigner quand il fait froid, il suffira seulement de bien se couvrir en sortant. La natation est un sport porté, les personnes en surcharge pondérale peuvent donc s'y adonner sans problème. De plus, les blessures sont rares. Dernière chose, vous pouvez facilement vous entraîner pendant la pause du midi et donc ne pas empiéter sur votre vie familiale.

→ QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LA NATATION?

Malgré ses nombreux avantages, la natation n'est pas pour autant la panacée. Le premier inconvénient est que l'on n'a pas obligatoirement une piscine près de chez soi. Le deuxième est plus problématique : la brasse, tête en dehors de l'eau, telle qu'elle est pratiquée par les grand-mères en bonnet, n'entraîne pas une dépense énergétique suffisante pour réellement perdre du poids. Elle permet au corps de se remuscler, mais le rythme est trop bas pour espérer maigrir. Pour cela, il faudra apprendre des nages plus énergétiques comme la brasse coulée, le crawl ou le dos. Le dernier inconvénient est que la natation offre peu de compétitions pour les débutants. Vous pouvez donc vous démotiver rapidement. Comme vous n'avez pas d'objectifs précis, vous perdez de votre assiduité, vous reprenez du poids, les longueurs deviennent plus pénibles et vous vous découragez. Or malheureusement, si vous voulez rester à votre poids de forme, il faut pratiquer une activité physique toute votre vie. Vous n'avez pas le droit de vous relâcher.

L'un des objectifs que vous pouvez vous fixer en débutant la natation est l'apprentissage de la brasse coulée, du crawl et du dos. Ceci vous permettra d'augmenter votre dépense énergétique, mais aussi d'avoir un objectif intrinsèque.

• LA BRASSE

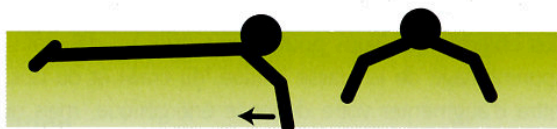
Elle est la nage la plus connue. Si vous la nagez tête en dehors de l'eau, il faudra accélérer pour être à la limite de l'essoufflement. Si vous nagez tranquillement, vous êtes à la même allure que lorsque vous marchez et votre rythme n'est pas suffisant pour dépenser beaucoup de calories.

Techniquement, c'est une nage très compliquée, l'avantage que je peux lui trouver est qu'elle n'a pas un bon rendement énergétique car c'est une nage symétrique et alternée, c'est-à-dire qu'il y a l'action des bras puis des

jambes, et comme il est plus coûteux énergétiquement de créer une force plutôt que de la conserver, vous dépensez plus d'énergie. En plus, vous êtes moins horizontal en brasse qu'en crawl. Si vous voulez aller plus vite, il vous faudra donc faire ce que l'on appelle couramment la brasse coulée. La technique est la même que pour la brasse traditionnelle, il faut seulement rentrer la tête sous l'eau quand vos bras vont vers l'avant et la relever quand vos mains sont au niveau de la poitrine. Il y a donc une respiration à chaque mouvement de bras. Vous donnez votre coup de jambes lorsque vous rentrez la tête, au moment où vous lancez les bras vers l'avant.



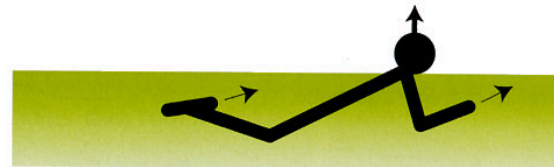
Après le coup de jambes, vous vous trouvez donc allongé, les pieds en extension, la tête dans le prolongement du corps et les bras tendus devant. Vous vous laissez glisser tant que vous avez de la vitesse.



Vous commencez la première phase de propulsion. Lorsque la vitesse diminue, vous appuyez sur l'eau avec vos bras et vos mains, les coudes sont fléchis et les jambes restent tendues.



Lorsque vos mains arrivent à la hauteur de vos épaules, vous les ramenez vers la poitrine. Vous devez avoir l'impression de faire un rond avec vos mains. Vous commencez alors à remonter la tête pour respirer, les jambes sont toujours tendues.



Vous abordez alors la phase la plus technique de la brasse car c'est une phase de ralentissement de la nage. Vous devez simultanément remonter la tête pour respirer (l'inspiration doit être la plus courte possible), lancer les bras vers l'avant et ramener vos jambes vers vous.



Vous commencez alors la deuxième phase propulsive. La tête rentre dans l'eau en même temps que vos mains s'éloignent de vous. Vous commencez la propulsion avec les jambes en écartant les pieds pour pouvoir accentuer la pression que vous exercez sur l'eau.



Vous poussez l'eau vers l'arrière et le côté avec vos pieds. Lorsque vous avez fini, vous ramenez vos jambes l'une contre l'autre pour commencer la phase de glisse.

• LE CRAWL

Cette nage est plus facile à s'approprier. Pour cela, il faut bien comprendre que pour nager vite, il faut être le plus horizontal possible. Ceci doit être votre principal objectif. Mettez la tête dans l'eau et regardez les carrelages en dessous de vous (si elle est en dehors, les pieds s'enfoncent et vous coulez), le corps est le plus tendu possible. C'est pour cela que la respiration doit être aquatique.

Pour respirer, l'expiration est active, on souffle dans l'eau.

Prenons un exemple, si vous respirez en tournant la tête côté droit, vous commencez à souffler quand votre main droite entre dans l'eau et vous expirez de plus en plus fort jusqu'à ce qu'elle soit au niveau de votre cuisse. Attention, vous ne devez pas voir de bulles à l'arrière de votre main. Si c'est le cas, c'est que vous poussez trop fort l'eau vers l'arrière ou que vous ne rentrez pas la main dans l'eau par le pouce. Ensuite, vous inspirez en tournant votre tête sur le côté, quand vous ramenez votre bras vers l'avant (si vous relevez votre tête vers l'avant, votre corps s'enfonce et vous n'êtes plus horizontal). La rotation de la tête doit être la plus brève possible.

Le deuxième point à travailler est le battement de jambes. Le mouvement des bras sert à avancer et les battements à être horizontal. Ils sont primordiaux, sans battements, vous ne pouvez pas nager le crawl correctement. Vous vous enfonceriez dans l'eau et vous vous épuiseriez. La technique du battement est assez simple. C'est un mouvement pendulaire qui part de la hanche, le seul mouvement actif est l'enfoncement de la jambe dans l'eau. Vous contractez vos muscles pour appuyer sur l'eau avec votre pied en extension et vous laissez votre jambe remonter à la surface en étant relâchée. Vous devez essayer de tendre au maximum les jambes, seule une légère flexion du genou est autorisée. Le point le

plus important est le relâchement des muscles. Les nageurs débutants n'arrivent pas à avancer car leurs muscles sont contractés et ils s'épuisent rapidement. Les jambes doivent être allongées, mais elles restent souples, surtout au niveau de la cheville qui fait un mouvement de palmes.

La natation n'est pas un sport de contraction musculaire, mais au contraire de relâchement. Voyez les bons nageurs, ils ne donnent pas l'impression de forcer dans l'eau.



La jambe est à la surface, le pied légèrement en dehors de l'eau.



Le mouvement part de la hanche, le genou s'enfonce en premier.



Il est suivi du pied qui est en extension, attention qu'il ne soit pas fléchi car il est alors un frein à l'avancement.



La jambe se tend par le genou.



Elle est en extension complète, ainsi que le pied.



Elle remonte tendue et relâchée.

Le mouvement de bras pour un débutant est, quant à lui, assez simple. Ne cherchez pas à faire la godille comme vous pouvez le voir dans les livres techniques de natation. Ce mouvement est indispensable pour les experts, mais il peut être un frein à votre développement si vous n'avez pas un assez bon mouvement de jambes, car il entraînera des oscillations latérales et donc une résistance à l'avancement.

Je vais maintenant vous exposer le trajet aquatique, il faut rentrer la main dans l'eau par le pouce le plus loin possible dans le prolongement de votre tête, la passer sous votre nez en tirant l'eau vers l'arrière, puis sous votre nombril, avant de la faire ressortir au niveau de la cuisse. Le coude est fléchi dès que l'on commence la traction. Le mouvement de la main doit donc être le plus rectiligne possible et les appuis doivent être perpendiculaires au déplacement (vous cherchez à aller vers l'avant, il faut donc que toutes les forces soient orientées de l'avant vers l'arrière). Ceci implique que vous devez en permanence orienter la main en cassant le poignet. Le point le plus important est que le mouvement doit être uniformément accéléré, vous devez avoir l'impression de pousser de plus en plus fort l'eau vers l'arrière. Quand vous rentrez la main devant

vous, elle est lente, elle s'accélère quand elle passe sous votre nez et un peu plus quand elle arrive au niveau du nombril pour ressortir le plus rapidement possible au niveau de la cuisse.

Le retour aérien se fait par le coude. C'est votre coude qui ressort le premier de l'eau, la main est relâchée, elle sort de l'eau par le petit doigt et suit le mouvement. C'est le seul moment où votre bras se repose, il ne doit donc pas être contracté. Pour cela il faut que le coude soit haut et le plus dans l'axe possible pour éviter les mouvements de godilles.



La main droite rentre loin dans l'eau par le pouce, le poignet se fléchit et commence à pousser l'eau vers l'arrière. Le retour aérien se fait coude haut. La tête est dans le prolongement de la colonne.

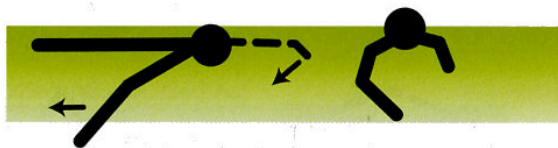


La main droite continue de pousser l'eau dans l'axe du corps, le coude est fléchi.

Pour le retour aérien de l'autre bras, la main racle l'eau avec le bout des doigts et le coude est haut.



La main droite va commencer à accélérer sa poussée, le coude est toujours fléchi. Le retour aérien est terminé, la main gauche va chercher loin devant.



Le poignet oriente la main droite vers l'arrière pour accentuer la poussée. Vous finissez de vider les poumons en soufflant plus fort. La main gauche commence à prendre appui sur l'eau en fléchissant le poignet.



La poussée de la main droite se termine, le bras droit commence à sortir le coude en premier, suivi de la main par le petit doigt et la tête se tourne du côté droit pour inspirer rapidement. L'oreille gauche touche l'épaule gauche.



Le bras droit revient vers l'avant, le coude haut, la main raclant l'eau. La tête est tournée sur le côté pour inspirer. Vous devez avoir l'œil gauche qui reste dans l'eau. Dès que le bras droit passe au niveau de votre épaule, vous devez rentrer la tête dans le prolongement du corps. Le bras gauche pousse l'eau vers l'arrière.

Pour moi, le plus important en natation est de ne pas se battre avec l'eau, mais au contraire, de l'appivoiser, être le plus souple possible. Les mouvements doivent donc être relâchés.

Après avoir vu ce que vous devez faire, je vais vous expliquer comment le faire.

Comment apprendre à nager le crawl ?

Lors des premières séances, votre principal souci sera la maîtrise de la respiration aquatique.

Faites 10 x 25 m en crawl en vous reposant suffisamment entre chaque longueur pour être capable de bien nager à chaque fois ; faites ensuite 2 x 25 m avec seulement les jambes en crawl (avec une planche), puis recommencez 10 x 25 m crawl en mettant un pull boy entre vos jambes, 2 x 25 m jambes et de nouveau 10 x 25 m crawl. Répétez cette séance jusqu'à ce qu'elle ne vous pose plus de problèmes. Vous pourrez alors passer à la séance suivante.

Vous ferez alors 6 x 50 m crawl, 2 x 25 m jambes avec planche, 6 x 50 m crawl avec pull, 2 x 25 m jambes avec planche et 6 x 50 m crawl.

Lorsque vous maîtriserez cette séance, faites 4 x 100 m crawl, 4 x 25 m jambes avec planche, 4 x 100 m crawl avec pull, 4 x 25 m jambes avec planche, 4 x 100 m crawl puis 2 x 200 m crawl, 4 x 25 m jambes, 2 x 200 m crawl pull, 4 x 25 m jambes et 2 x 200 m crawl.

Au bout de deux mois d'effort à raison de trois fois par semaine, vous saurez nager le crawl.

Le fait d'augmenter régulièrement les distances vous permet de résoudre progressivement le problème respiratoire. Vous devenez alors un nageur et non plus un baigneur. C'est seulement à partir de ce niveau que vous pourrez sérieusement vous pencher sur votre technique et essayer de la faire évoluer.

Un autre objectif peut être l'apprentissage du dos.

• LE DOS CRAWLÉ

Cette nage est facile à apprendre car elle ne pose pas le problème respiratoire. Un de ses inconvénients est qu'il est difficile de nager sur le dos car les prises d'information sont difficiles.

Il faut, comme dans toutes les autres nages, être horizontal. Pour cela, mettez les oreilles dans l'eau et regardez au-dessus de vous (la prise d'information est donc difficile). Pour savoir quand vous arrivez au bord, il faut prendre un repère au plafond ou sur les côtés.

Le battement de jambes est le même qu'en crawl, il est seulement inversé.

Le mouvement des bras est lui aussi assez simple. Vous rentrez la main dans l'eau par le petit doigt. Ensuite vous poussez l'eau vers l'arrière en pliant votre bras jusqu'à ce que la main arrive au niveau des épaules. Vous ramenez ensuite la main vers votre corps. Quand elle arrive au niveau de votre bassin, vous poussez l'eau vers le fond. Après, vous ressortez votre main par le pouce. Vous revenez bras tendu en changeant l'orientation de votre main pour que vous puissiez rentrer par le petit

doigt. Votre épaule doit toucher votre oreille quand votre main entre dans l'eau.

La coordination des bras est assez simple puisque le mouvement des bras est alterné. Quand le bras droit finit sa poussée, le bras gauche commence la sienne. Le mouvement des jambes est continu.



La main droite pénètre dans l'eau par le petit doigt alors que la main gauche finit de pousser l'eau vers l'arrière. La jambe gauche effleure l'eau, la droite amorce sa remontée.

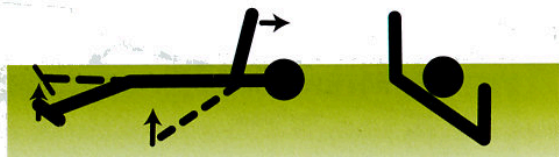
Les oreilles sont toujours dans l'eau.



La main droite rentre dans l'eau dans le prolongement de l'épaule et la gauche termine la poussée de façon explosive vers le fond. Elle ressort ensuite de l'eau par le pouce. Je fais attention qu'elle ne marque pas un temps d'arrêt au niveau de la cuisse.



La main droite pousse l'eau vers l'arrière. Le coude est fléchi à environ 100° pour bien orienter la main. Le bras gauche est tendu et fait une rotation de la main pour pouvoir rentrer par le petit doigt. La jambe gauche s'enfonce dans l'eau, pied en extension.



La main droite finit sa poussée en revenant vers le corps. Le mouvement doit être le plus explosif possible. La jambe gauche remonte vers la surface en remontant d'abord le genou puis le pied. Je fais attention que le genou ne sorte pas de l'eau.



La main gauche rentre dans l'eau par le petit doigt, dans le prolongement de l'épaule (attention de ne pas dépasser l'axe de la tête car ceci entraîne une oscillation latérale). La main droite a fini sa poussée vers le fond et ressort de l'eau par le pouce.

• LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT

Je vais maintenant vous illustrer une programmation pour une personne débutante en natation. L'objectif sera d'apprendre à nager la brasse, le crawl et le dos crawlé pour augmenter la dépense énergétique, et de se sentir à l'aise dans l'eau. Je vous proposerai trois séances par semaine,

mais sachez que pour perdre davantage de poids, vous aurez intérêt à combiner ce programme avec une autre activité.

Si vous n'êtes pas débutant, vous pourrez vous reporter aux séances natation du deuxième cas de la cinquième partie.

Pour comprendre mes séances :

C = crawl, D = dos crawlé, B = brasse

Pull boy : nager le crawl avec un pull boy entre les jambes ; cette technique vous permet de nager en faisant moins d'effort puisque vos jambes sont horizontales. Elle vous permet de vous concentrer sur l'action de vos bras. Si vous perdez le pull, c'est que vous ne serrez pas suffisamment vos fesses. On peut l'associer à une respiration tous les 3 ou 5 mouvements de bras, cela s'appelle un travail en hypoxie.

R = 20 s : je vous donne votre temps de récupération ; si vous mettez 1 min pour votre série, vous repartez 20 s après votre arrivée.

25 jambes : 25 m en battements de jambes en crawl ; vous pouvez utiliser une planche (c'est plus dur car vous avez la tête en dehors de l'eau et vos pieds ont donc tendance à couler), ou mettre les bras devant, la tête dans l'eau, dans ce cas vous respirez en donnant un coup de bras comme en crawl (c'est la technique que je préfère).

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	10 x 25 C, 2 x 25 jambes (avec une planche), 10 x 25 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes (avec une planche), 2 x 200 B, 2 x 25 jambes, 10 x 25 D Total : 1000 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes (avec une planche), 10 x 25 D, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Séance cardio-training	Repos
S 2	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 3 x 200 B, 2 x 25 jambes, 12 x 25 D Total : 1250 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 10 x 25 D, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Séance cardio-training	Repos
S 3	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 3 x 200 B, 2 x 25 jambes, 8 x 50 D Total : 1350 m	Repos	6 x 50 C, 2 x 25 jambes, 6 x 50 D, 2 x 25 jambes, 8 x 50 B Total : 1100 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 4	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 3 x 200 B, 2 x 25 jambes, 8 x 50 D Total : 1350 m	Repos	6 x 50 C, 2 x 25 jambes, 8 x 50 D, 2 x 25 jambes, 10 x 50 B Total : 1300 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 5	10 x 25, 4 x 25 jambes, 6 x 50 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 950 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 4 x 200 B, 2 x 25 jambes, 8 x 50 D Total : 1550 m	Repos	6 x 50 C, 4 x 25 jambes, 10 x 50 D, 2 x 25 jambes, 2 x 200 B Total : 1350 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 6	10 x 25 C, 4 x 25 jambes, 8 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 1050 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 4 x 200 B, 2 x 25 jambes, 8 x 50 D Total : 1550 m	Repos	6 x 50 C, 2 x 25 jambes, 4 x 100 D, 2 x 25 jambes, 8 x 50 B Total : 1200 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

Après ces six semaines de travail, vous avez moins de difficultés. La natation a l'énorme avantage de vous relaxer. Vous vous sentez bien après chaque séance. Pour le moment, les distances ne sont pas suffisamment

longues pour espérer perdre beaucoup de poids, mais vous construisez les fondations de vos futurs progrès. La deuxième période vous permettra d'augmenter votre kilométrage et donc votre dépense.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 7	6 x 50 C, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1000 m	Repos	10 x 25 C, 2 x 25 jambes, 4 x 200 B, 2 x 25 jambes, 4 x 100 D Total : 1550 m	Repos	6 x 50 C, 2 x 25 jambes, 4 x 100 D, 2 x 25 jambes, 4 x 100 B Total : 1200 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 8	4 x 100 C, 2 x 25 jambes, 8 x 50 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 50 C Total : 1400 m	Repos	8 x 50 C, 2 x 25 jambes, 5 x 200 B, 2 x 25 jambes, 200 D Total : 1700 m	Repos	100 C, 6 x 50 C, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C pull boy, 2 x 25 jambes, 2 x 200 B Total : 1200 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 9	5 x 100 C, 4 x 25 jambes, 12 x 50 C pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1550 m	Repos	8 x 50 C, 2 x 25 jambes, 4 x 200 B, 2 x 25 jambes, 2 x 200 D Total : 1700 m	Repos	100 C, 6 x 50 C, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C pull boy, 2 x 25 jambes, 8 x 50 C Total : 1200 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 10	4 x 150 C, 6 x 25 jambes, 12 x 50 C pull boy, 2 x 25 jambes, 2 x 100 C Total : 1600 m	Repos	10 x 50 C, 2 x 25 jambes, 4 x 200 B, 2 x 25 jambes, 3 x 200 D Total : 2000 m	Repos	3 x 100 C, 2 x 25 jambes, 8 x 50 D, 2 x 25 jambes, 10 x 50 B Total : 1300 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 11	4 x 200 C, 2 x 50 jambes, 6 x 100 C pull boy, 2 x 25 jambes, 8 x 50 C Total : 1900 m	Repos	500 C, 2 x 25 jambes, 3 x 200 B, 2 x 25 jambes, 400 D Total : 1600 m	Repos	200 C, 3 x 100 D, 2 x 25 jambes, 5 x 100 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 50 D Total : 1600 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 12	3 x 200 C, 2 x 50 jambes, 400 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 12 x 50 C Total : 1750 m	Repos	500 C, 6 x 25 jambes, 4 x 200 B, 2 x 25 jambes, 4 x 100 D Total : 1900 m	Repos	200 C, 3 x 100 D, 2 x 25 jambes, 6 x 100 C pull boy, 2 x 25 jambes, 4 x 100 D Total : 1600 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 13	200 C, 7 x 100 C pull boy, 8 x 25 jambes, 3 x 100 D, 2 x 25 jambes, 8 x 50 B Total : 1850 m	Repos	3 x 300 C, 4 x 50 jambes, 2 x 200 B, 2 x 25 jambes, 2 x 200 D Total : 1950 m	Repos	3 x 200 C, 2 x 25 jambes, 6 x 100 D, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1600 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 14	200 D, 8 x 100 C, 2 x 25 jambes, 5 x 150 C, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 2150 m	Repos	3 x 400 C, 4 x 50 jambes, 200 B, 2 x 25 jambes, 3 x 100 D Total : 1950 m	Repos	300 C, 5 x 100 D, 2 x 25 jambes, 4 x 100 C pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 50 B Total : 1800 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

Vous êtes maintenant un nageur. Vous n'avez plus de difficultés pour faire vos longueurs. Je vais maintenant mettre un peu plus de rythme dans les séances

en vous indiquant les temps de récupération. Vous serez donc obligé d'aller plus vite, ceci toujours dans le but d'augmenter votre dépense.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 15	500 C, 4 x 50 jambes, 12 x 50 C pull boy, R = 10 s, 2 x 25 jambes, 12 x 50 C, R = 20 s Total : 1950 m	Repos	3 x 400 C, R = 30 s, 4 x 50 jambes, 2 x 200 B, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 3 x 100 D, R = 10 s Total : 2150 m	Repos	300 C, 5 x 100 C, R = 10 s, 4 x 25 jambes, 4 x 100 D, R = 10 s, 2 x 25 jambes, 6 x 25 C vite, R = 30 s Total : 1500 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 16	750 C, 3 x 100 D, R = 20 s, 8 x 25 jambes, 3 x 100 C pull boy, R = 10 s, 2 x 25 jambes, 10 x 50 B Total : 2100 m	Repos	2 x 300 C, R = 30 s, 4 x 50 jambes, 400 B, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 6 x 100 D, R = 10 s Total : 1850 m	Repos	4 x 200 C, R = 10 s, 8 x 25 jambes, 4 x 150 D, R = 15 s, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C vite, R = 30 s Total : 1950 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 17	300 C, 8 x 100 C, 2 x 25 jambes, 3 x 100 C pull boy, 2 x 25 jambes, 8 x 50 C Total : 1900 m	Repos	800 C, 6 x 25 jambes, 2 x 300 B, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 5 x 100 D, R = 10 s Total : 2100 m	Repos	5 x 200 C, R = 10 s, 10 x 25 jambes, 6 x 100 D, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 6 x 25 C vite, R = 30 s Total : 2050 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 18	400 C, 4 x 100 C, 2 x 25 jambes, 3 x 100 C pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1500 m	Repos	800 C, R = 30 s, 800 C pull, R = 30 s, 8 x 100 C, R = 20 s Total : 2400 m	Repos	4 x 200 C, R = 10 s, 8 x 25 jambes, 3 x 200 D, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C vite, R = 30 s Total : 1850 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 19	400 C, 4 x 100 C, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 3 x 100 C pull boy, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C, R = 10 s Total : 1500 m	Repos	800 C, R = 30 s, 8 x 100 C pull, R = 30 s, 800 C Total : 2400 m	Repos	4 x 300 C, 10 x 25 jambes, 3 x 100 D, R = 10 s, 2 x 25 jambes, 8 x 25 C, R = 30 s Total : 1800 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 20	500 C, 5 x 100 C, R = 20 s, 10 x 25 jambes, 8 x 100 C pull boy, R = 10 s Total : 2050 m	Repos	1000 C, R = 30 s, 8 x 100 C pull, R = 30 s, 600 C Total : 2400 m	Repos	750 C, 6 x 25 jambes, 5 x 100 D, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C vite, R = 10 s Total : 1750 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 21	500 C, 5 x 100 C, R = 20 s, 10 x 25 jambes, 5 x 100 C pull boy, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 10 x 50 C, R = 10 s Total : 2300 m	Repos	1500 C, R = 30 s, 5 x 100 C pull, R = 30 s, 200 D Total : 2200 m	Repos	750 C, 2 x 25 jambes, 3 x 100 B, R = 10 s, 2 x 25 jambes, 20 x 50 C, R = 10 s Total : 2150 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 22	600 C, 6 x 100 C, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 3 x 100 C pull boy, R = 20 s, 2 x 25 jambes, 12 x 50 C, R = 10 s Total : 2200 m	Repos	5 x 100 C, R = 20 s, 5 x 100 B R = 20 s, 5 x 100 D, R = 20 s, 3 x 200 C, R = 10 s Total : 2100 m	Repos	5 x 400 C, R = 30 s Total : 2000 m	Séance cardio-training	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

Vous prenez maintenant du plaisir à faire vos longueurs. En natation, plus vous allez vite et plus vous sentez l'eau glisser sur votre corps. C'est pour cela que l'on aime nager. La dernière partie vous servira de test pour apprécier tous vos progrès.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 23	Repos	3 x 300 C, 2 x 25 jambes, 6 x 100 D, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1900 m	Repos	Repos	750 C, 2 x 25 jambes, 6 x 100 C pull boy, 2 x 25 jambes, 8 x 50 C Total : 1850 m	Séance cardio-training	Repos
S 24	500 C, 5 x 100 C, 4 x 25 jambes, 5 x 100 C pull boy Total : 1600 m	Repos	Repos	2 x 300 C, 4 x 25 jambes, 3 x 100 C pull boy Total : 1000 m	Repos	Repos	Objectif : nager 750 C et 200 D. Vous pouvez vous chronométrer si vous voulez. 100 C, 100 D, 100 B, 2 x 50 jambes, 750 C chrono, 100 souple, 200 D chrono, 100 souple Total : 1450 m

Vous savez maintenant correctement nager, vous maîtrisez les trois nages de base. Vous vous êtes musclé et vous avez perdu du poids, il ne vous reste plus qu'à poursuivre vos efforts. Mais si vous voulez retrouver encore plus la forme, vous pouvez augmenter votre dépense en faisant du vélo et de la course à pied. C'est ce que je vous propose en dernière partie.

➔ La marche et la course à pied

Je vais maintenant aborder la marche et la course à pied. En effet, en fonction de votre niveau, vous serez amené à marcher ou à courir car les allures sont données par rapport à votre fréquence cardiaque. Il y a donc de fortes chances qu'à 60 % de votre fréquence cardiaque maximum (FCM) vous marchiez et à 90 % vous couriez.

➔ QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER LA MARCHÉ ET LA COURSE À PIED ?

Techniquement, c'est sûrement le sport le plus accessible et l'équipement est très abordable (une paire de running et une tenue de sport). Tout le monde sait marcher ou courir (au contraire de la natation). Vous pouvez le faire n'importe où et quel que soit le temps (par exemple, le cyclisme est désagréable en hiver). La dépense énergétique est grande, ces sports permettent donc de perdre du poids.

➔ QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LA MARCHÉ ET LA COURSE À PIED ?

Je suis conscient que ce ne sont pas les sports les plus agréables. Beaucoup de personnes préfèrent faire un tennis ou un sport collectif. Mais plus vous vieillirez, moins votre corps acceptera ces changements de directions et ces variations d'allure. Vous vous blesserez plus fréquemment. Ces sports peuvent être pratiqués plus longtemps car ce sont des activités d'endurance. Si vous n'aimez pas courir, il faut savoir que vous avez deux mois à souffrir pendant vos séances. Si vous suivez mes plans, notamment sur les allures, cet inconvénient s'estompera. Souvent le débutant veut en faire plus qu'il ne devrait. C'est vrai qu'à la fin de votre première séance, vous allez vous dire que vous auriez pu en faire davantage.



Mais ce n'est pas en une séance que l'on maigrit, mais en accumulant les kilomètres. Il faut donc mieux faire trois fois 6 kilomètres que deux fois 8, pour laisser à votre corps le temps de s'adapter à votre nouvelle vie. Au bout de quatre mois, vous ne souffrirez plus lors de vos séances. C'est seulement après le premier cycle de six mois que vous prendrez réellement plaisir à courir (si vous étiez totalement débutant, bien sûr). Vous passerez d'une motivation extrinsèque à une motivation intrinsèque. Il faut donc persévérer dans les premiers mois, c'est aussi pour cela qu'il vaut mieux commencer au printemps.

La course peut quand même engendrer des blessures. À cela plusieurs raisons, c'est un sport non porté qui occasionne des chocs répétés. Ces derniers, s'ils ne sont pas assortis de quelques règles de bon sens, provoquent de fréquentes blessures. La course n'est donc pas conseillée pour les personnes avec une surcharge pondérale importante.

Pour diminuer ces inconvénients, vous devrez donc être particulièrement attentif à la structuration de votre entraînement. Vous commencerez toujours par un échauffement progressif, puis il y aura le corps de la séance et vous finirez par un retour au calme.

De plus, une fois par semaine, vous ajouterez des étirements pour entretenir vos muscles et accélérer votre récupération. Une autre fois, vous ferez du renforcement musculaire pour vous fortifier et activer votre perte de poids.

Je vais maintenant vous expliquer pourquoi l'échauffement est primordial.

• POURQUOI S'ÉCHAUFFER ?

Toute activité physique doit comporter une mise en route. Votre corps, quand il est au repos, est à 37°C. Pendant une activité, il va monter jusqu'à 38,5°C et même parfois plus. Cette élévation de température est due au fonctionnement des différents moteurs de votre corps qui

produisent de la chaleur (pour 1 calorie produite pour avancer, 3 calories sont transformées en chaleur). Sur votre voiture, cette élévation de température est illustrée par l'augmentation de la température de l'eau. Et comme pour votre voiture, c'est quand le moteur est froid que vous l'abîmez le plus. Il faut donc attendre l'élévation de la température avant de le pousser. Il faut partir lentement pour laisser le temps au processus aérobie de se mettre en marche. Lorsque vous commencez une activité physique, vous utilisez déjà le dragster, même si vous courez lentement, car les réservoirs sont dans la cellule et peuvent donc fournir immédiatement de l'énergie. Vous utilisez ensuite la formule 1, et il faut un certain temps pour se servir de la voiture de tourisme. Il faut environ 4 à 8 minutes suivant le degré de préparation de l'athlète. Il est donc normal d'avoir mal au début d'une séance. Mais c'est aussi pour cela qu'il faut partir lentement. Moins vous puiserez dans les réserves du dragster et de la formule 1 et plus vous pourrez aller vite dans la séance. Plus vous dépenserez d'énergie et plus vous maigrirez.

C'est aussi pour cela que certaines personnes aiment courir avec un « K-way ». Le corps n'étant pas aéré, il monte plus vite en température et la période d'échauffement est moins pénible. Mais il ne faut pas croire que vous allez pour autant maigrir. Vous allez perdre plus de sueur, donc plus d'eau, mais pas plus de graisses. Courir avec un imperméable peut même être dangereux, car vous risquez la surchauffe de votre moteur et la déshydratation. Il n'y a donc aucun avantage à courir avec un K-way.

L'échauffement est nécessaire car les articulations sont remplies de synovie qui est la graisse de vos articulations (les bielles de vos moteurs). À 37°C, la synovie est plus visqueuse qu'à 38,5°C (comme la graisse de la friteuse est plus liquide quand elle est chaude) et les mouvements sont donc moins souples quand vous êtes froid. Les risques de blessures sont plus importants. Plus votre moteur va avoir de kilomètres (plus vous

vieillirez) et plus vous aurez besoin de temps pour le mettre en route car, comme je l'ai déjà dit, vous avez moins d'eau dans votre corps. Il est donc indispensable de s'échauffer avant chaque activité, 10 à 15 minutes à allure 1 est une bonne base. Mais cette durée peut varier en fonction des conditions climatiques.

Si la température est de 0 °C, votre moteur au départ est plus froid, il aura du mal à chauffer car le refroidissement est maximal. Je pourrais le comparer au ventilateur de votre moteur (le refroidissement par air). Vous suiez moins, mais vous avez aussi plus de mal à l'amener à la température de 38,5 °C. Il faut donc s'échauffer plus longtemps.

S'il fait 30 °C, le refroidissement par air ne fonctionne presque pas (il ne refroidit votre peau que de 7 °C). S'il n'y avait pas un autre processus de refroidissement, votre moteur risquerait de chauffer et de casser (hyperthermie). La sueur peut être comparée à votre refroidissement liquide. Celui-ci est dû au ruissellement de l'eau sur votre moteur et à son évaporation. La sueur permet de maintenir la température du moteur à 38,5 °C quel que soit le temps. Pendant l'été, l'échauffement est raccourci et il s'allonge pendant l'hiver.

La température corporelle plus élevée lorsque vous faites du sport permet de ne pas attraper froid. Vous pouvez donc faire du sport quel que soit le temps. C'est à l'arrêt que vous devez faire attention.

S'il fait 0°C, vous avez des difficultés pour vous échauffer, d'ailleurs vous avez l'impression de ne jamais être suffisamment échauffé. Mais, vous n'attrapez pas froid. En revanche, quand vous stoppez votre activité, votre température chute rapidement et c'est là que vous risquez le refroidissement (si votre corps passe en dessous des 37°C et seulement dans ce cas). Il faut donc bien se couvrir après l'effort. Mais ce n'est pas parce que vous allez nager ou courir pendant l'hiver que vous serez plus souvent malade. Heureusement d'ailleurs, car les sportifs seraient perpétuellement arrêtés dans leur entraînement.

Mon conseil : n'arrêtez pas votre activité à la moindre contrariété, mais forcez-vous quelles que soient les circonstances (temps).

Tout entraînement commencera donc par une mise en route.

Il se terminera aussi par un retour au calme.

• **POURQUOI DEVEZ-VOUS TERMINER VOTRE SÉANCE EN DOUCEUR ?**

À la fin de votre séance, vous avez accumulé des déchets dans votre organisme, notamment de l'acide lactique. Vous avez aussi sollicité un certain nombre de fibres musculaires qui se sont abîmées. Il ne faut donc pas aggraver la situation en finissant par un sprint, mais au contraire essayer d'accélérer la récupération pour pouvoir faire du sport le lendemain dans de bonnes conditions. Les dernières minutes doivent donc être effectuées à l'allure 1. Lorsque vous courez à cette allure, vous utilisez principalement le gasoil de votre voiture de tourisme, mais celle-ci peut aussi consommer de l'acide lactique.

Votre moteur diesel a donc comme carburant les lipides, mais aussi l'acide lactique. Ce dernier est produit par votre formule 1 lors d'efforts intenses avoisinant la minute, il se peut donc que vous en produisiez lorsque vous finissez par un sprint. Pour une voiture, les déchets sont évacués par le tuyau d'échappement. Dans votre corps, ils sont reversés dans la circulation sanguine. Si vous finissez trop rapidement, ils resteront donc dans votre sang et ils ralentiront votre récupération, provoquant même des courbatures. Alors que si vous terminez votre séance à l'allure 1, votre moteur diesel utilisera l'acide produit dans la séance et l'éliminera.

Tout entraînement se terminera donc par un retour au calme.

Après votre entraînement, n'oubliez pas la douche qui est un des moments les plus agréables après le sport. Vous pouvez aussi, pour amé-

liorer la récupération, faire couler alternativement de l'eau froide et de l'eau chaude sur vos jambes, en finissant par de l'eau chaude. Il faut laisser l'eau suffisamment longtemps pour que la sensation de froideur ou de chaleur disparaisse. Cette façon de se doucher que l'on pourrait comparer au sauna, crée une vasoconstriction (diminution de la taille), puis une vasodilatation (augmentation) des vaisseaux, entraînant une accélération de la circulation dans les jambes et donc une amélioration de la récupération.

Pour accélérer encore cette récupération et entretenir votre musculature, étirez-vous.

• **POURQUOI S'ÉTIRER ?**

Vos muscles sont des élastiques qui se contractent à chaque ordre du cerveau. Ce sont les moteurs de votre corps. À chaque contraction, ils se raccourcissent, par exemple lors d'une course de 5 km, vous faites à peu près 3000 contractions. Ceci engendre un grossissement des fibres musculaires (une hypertrophie) et une diminution de la longueur (exemple du bodybuilder qui ne sait plus tendre ses bras tellement ses biceps sont gros) si vous n'entretenez pas votre souplesse. Ce n'est pas gênant pour la vie quotidienne, mais cela peut le devenir lorsque vous pratiquez un sport. Le quadriceps (ensemble des muscles du devant de la cuisse) mesure environ 50 cm. Or, un muscle n'est capable de s'allonger que de 2 cm. Si vous faites un sprint, vous allez l'étirer de 4 cm, si votre muscle n'a plus la souplesse nécessaire, c'est la blessure : l'élongation, ou même plus grave, la déchirure.

Il est donc primordial de s'étirer régulièrement pour prévenir ces blessures.

Il faut aussi savoir qu'en vieillissant, votre corps s'assèche, une personne de 60 ans n'a plus que 50 % d'eau dans le corps. Ceci entraîne une

plus grande raideur des muscles car ils perdent de leur élasticité. Si vous ne vous étirez pas pour l'entretenir, vous vous blesserez de plus en plus avec l'âge.

La tendinite est une inflammation du tendon (extrémité des muscles). Plus votre muscle sera court, plus il y aura des frottements et plus grand sera le risque de blessures. Par exemple, le tendon rotulien appuiera fortement sur la rotule, entraînant une tendinite au genou.

Je vais maintenant vous donner quelques exemples d'étirements.

• COMMENT S'ÉTIRER ?

Premièrement, je différencie les étirements des assouplissements. Les étirements sont un entretien du muscle, ils permettent de conserver votre souplesse naturelle. Les assouplissements, quant à eux, servent à améliorer votre élasticité (le plus connu des assouplissements est le grand écart).

Ceci engendre différentes règles :

- Les étirements ne doivent pas faire mal (vous devez arrêter quand vous sentez une tension dans le muscle). Si un étirement est douloureux, c'est un assouplissement, vous cherchez à développer l'élasticité de votre muscle. Les assouplissements peuvent être utiles pour des personnes peu souples (notamment les hommes qui sont naturellement plus raides car plus musclés). Mais ils doivent alors être faits après un long échauffement à base d'étirements.
- Les étirements doivent durer longtemps (minimum 1 minute pour laisser le temps aux muscles de se relâcher) et être répétés au moins deux fois pour être efficaces.
- Il ne doit pas y avoir d'à-coups, sinon votre muscle se contracte pour se protéger (réflexe myotatique) et il ne peut plus être étiré.
- Vous ne devez pas étirer un muscle froid. Les étirements sont effectués à la fin de la séance.

Voici quelques exemples d'étirements :

Étirement de la partie postérieure de la cuisse (ischio-jambiers)

Assis, jambes allongées, penchez-vous vers l'avant, gardez le dos le plus droit possible. Vous devez sentir une tension dans la partie postérieure de la cuisse, mais pas de douleurs. Gardez la position 1 minute.

Étirement de la partie antérieure de la cuisse (quadriceps)

Debout, pliez le genou en tenant la cheville avec votre main. Vous devez tirer le pied vers le haut de sorte que le talon aille vers les fesses (sans les toucher) et que la tension se sente dans la partie antérieure de la cuisse. Si cela ne suffit pas, vous pouvez amener le genou vers l'arrière. Gardez la position 1 minute.

Étirement de la partie interne de la cuisse (adducteur)

Assis, placez les pieds l'un contre l'autre, tenez les chevilles avec les mains, amenez les talons le plus près possible des fesses et appuyez doucement les genoux vers le bas. Vous devez sentir la tension le long de la partie interne de la cuisse. Gardez la position 1 minute.

Étirement des mollets

Debout, les pieds plaqués au sol, laissez-vous tomber en avant vers un mur, en gardant le corps droit. Descendez jusqu'à ce que les talons touchent le sol et que la tension se fasse sentir dans les mollets. Gardez la position 1 minute.

De plus, une à deux fois par semaine, pour vous fortifier, vous pourrez finir vos entraînements par du renforcement musculaire.

• POURQUOI FAIRE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ?

Comme je vous l'ai démontré précédemment, la musculation ne consomme

me pas beaucoup d'énergie. En revanche, elle développe la musculature. Ceci engendre un accroissement de votre consommation entre les entraînements. La musculation n'est pas l'activité ayant la plus grande dépense énergétique durant les séances, mais entre les séances.

Je vous propose ici cinq exercices que vous répéterez à la fin des séances, mais aussi dès que vous en aurez l'occasion. Il vaut mieux faire la première série avec les pompes, les abdominaux, le gainage, les fessiers et les oblique puis faire la deuxième série et ainsi de suite. Pour finir la séance, vous ferez les étirements décrits précédemment :

- Faites 3 séries de pompes (votre maximum). Pour plus de facilité, faites les pompes genoux au sol.
- Faites 3 séries d'abdominaux. Sur le dos, les genoux fléchis. Décollez vos épaules de 5 cm, la série doit être la plus longue possible.
- Faites 3 séries de gainage. Face au sol, en appui sur les coudes et la pointe des pieds, restez le plus longtemps possible, le corps droit, les fesses serrées.
- Faites 3 séries de renforcement des fessiers. À quatre pattes, relevez une jambe jusqu'à ce qu'elle soit horizontale, tenez la position jusqu'à épuisement puis changez de jambe.
- Faites 3 séries de travail des obliques (taille). Debout, inclinez le buste à droite puis à gauche le plus grand nombre de fois.

Je n'aborderai pas la technique de la course à pied car tout le monde sait courir et je rentrerais dans un processus de perfectionnement. Je donnerai seulement quelques conseils :

- Courez sur des sols mous.
- Changez vos chaussures régulièrement (tous les six mois car le système d'amorti perd son efficacité), n'achetez pas des chaussures bas de gamme et faites-vous conseiller par un vendeur.

- Essayez de ne pas faire de bruit en courant.
- Les membres supérieurs doivent être relâchés.

Je vais maintenant vous donner des exemples de planification pour deux cas de figures.

- 1) Une personne qui ne fait pas d'activité physique : au départ, elle n'est pas capable de courir plus de 5 minutes. Pour perdre du poids, elle reprend une activité. Son objectif sera de courir pendant 45 minutes et de participer à un 5 kilomètres.
- 2) Une personne faisant du sport depuis longtemps (step, danse, tennis, football ou aquagym) : elle décide de courir car ces activités ne correspondent plus à ses attentes. Elles demandent souvent une grande concentration qui, après une journée de travail, n'est pas toujours facile à trouver. De plus, les horaires en fin de journée ne sont pas toujours compatibles avec son rythme de vie. Elle décide donc, pour perdre quelques kilos et pour être plus libre dans son timing, de courir deux à trois fois par semaine. Elle est capable dès le début de courir 20 minutes. Elle se prépare pour un 10 kilomètres. Son but est de se faire plaisir et de se sentir bien.

→ CAS N°1 : LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT

Il faut déjà reprendre de bonnes habitudes pour augmenter la dépense énergétique.

Vous devez bannir la voiture pour les petits trajets, aller chercher le pain tous les matins à pied (je vous rappelle que pour faire 500 mètres à pied, il faut environ 5 minutes, or pour le faire en voiture, il faut peut-être 1 minute, mais le temps de démarrer et de vous garer, vous arrivez facilement à 3 minutes, alors n'hésitez pas et gagnez en plus de l'argent). Pour un trajet de 1 km aller, vous consommez 0,06 l (pour une consomma-

tion de 6 l/100) soit près de 50 l par an. Par contre, vous dépenserez 50 calories par trajet, soit 200 Cal/jour, 900 Cal/semaine soit l'équivalent de 100 g de lipides par semaine.

Si vous aimez les bêtes, l'achat d'un chien peut être un palliatif intéressant si vous lui faites faire de longues sorties « pipi ».

Quand vous arrivez au supermarché, garez-vous au début du parking, le temps que vous gagnerez à ne pas chercher de place vous permettra aussi de dépenser quelques calories.

Je vous ai mis des jours d'entraînement (mardi, jeudi, samedi...). Si vous n'êtes pas disponible ces jours-là, changez-les, mais essayez de laisser un jour de repos entre chaque séance. Si vous devez vous entraîner deux jours consécutifs, prenez deux jours de récupération.

De plus, je vous rappelle que vous devez faire du sport quels que soient le temps ou vos envies. Le plus simple est de se fixer des heures d'entraînement très précises. Par exemple, vous savez que le mardi, pendant la pause de midi, vous avez une heure de battement. Il faudra donc aller courir et ne jamais retarder vos séances.

La première période est un rodage où vous devez progressivement adapter votre corps aux sollicitations futures. Cette période sera beaucoup plus longue car vous êtes débutant.

La première séance commencera par un **test** pour déterminer vos allures de course. Courez tout d'abord 3 minutes, le plus lentement possible, et prenez votre pouls aussitôt après. Vous devriez être à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous êtes au-dessus, recommencez l'opération en réduisant encore votre allure, il est possible que cela soit de la marche. Vous devez pouvoir parler sans être essoufflé. Quand vous êtes à 60 %, vous êtes à l'allure 1.

Marchez lentement pendant 5 minutes. Puis, dans la deuxième partie de la séance, recommencez à courir plus rapidement pendant 3 minutes, prenez votre pouls, vous devriez être à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (autrement recommencez), c'est votre allure 2. L'allure 3 est définie facilement puisque c'est votre allure maximale sur 5 minutes. Vous ne la testerez pas lors de cette première séance.

Pour finir la séance, recommencez une répétition de 5 minutes à l'allure 1 et une de 3 minutes à l'allure 2 en reprenant votre pouls à chaque fois, finissez par 5 minutes de marche.

Pour les personnes de forte corpulence ou pas du tout sportives, il est possible que l'allure 1 soit de la marche et l'allure 2 de la marche rapide. Ce n'est pas grave, vous pouvez suivre quand même le programme. Mais je vous conseille de faire plutôt de la natation, du cyclisme ou du cardio-training qui sont des sports portés et donc moins traumatisants.

Mes abréviations :

60 % FCM : 60 % de la fréquence cardiaque maximum ; si vous avez 50 ans, votre FCM est à peu près de $220 - 50 = 170$ pulsations, à 60 % vous devez donc être à 102 pulsations.

all : allure

Je vais vous expliquer la première séance du jeudi, vous courez une minute à l'allure 1 (je mets 60 % de la FCM, mais il faut savoir qu'en une minute, votre cœur n'aura pas le temps d'arriver à cette fréquence, il faut donc se souvenir de l'allure de votre test), puis une minute de marche. Reprenez la course pendant 3 minutes à l'allure 1 et récupérez en marchant 2 minutes, recommencez cette séquence quatre fois. Pour finir, étirez-vous. Si votre allure 1 correspond à de la marche, récupérez en marchant encore plus lentement.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	Repos	Séance de TEST pour déterminer les allures. cf. p. 128	Repos	[1' all 1 (60% FCM + 1' marche] x 3 + [3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 4 + étirements Total : 26 min	Repos	Randonnée pédestre de 8 km en 2 h	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 2	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 5 Total : 30 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [4' all 1 (60 % FCM) + 3' marche] x 3 + étirements Total : 27 min	Repos	Randonnée pédestre de 8 km en 2 h	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 3	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 5 Total : 30 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [4' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 3 + étirements Total : 24 min	Repos	Randonnée pédestre de 10 km en 2 h 30	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation

Allure 1 : 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.

Allure 2 : 70 à 80% de la FCM. L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de super.

Allure 3 : 80 à 90% de la FCM. L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

S 4	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [4' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 29 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [5' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 27 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 10' all 1 (test) + 5' marche + 5' all 1 + étirements Total : 25 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 5	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [5' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 33 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [6' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 30 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [6' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 5' all 1 + 2'marche] x 2 + étirements Total : 35 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 6	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [6' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 37 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [7' all 1 (60 % FCM) + 2' marche] x 3 + étirements Total : 33 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 20' all 1 (60 % FCM) + 5' marche + 5' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 40 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 7	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [7' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 41 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [10' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 3 + étirements Total : 42 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 20' all 1 (60 % FCM) + 5' marche + 10' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 45 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 8	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [8' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 45 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [15' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 2 + étirements Total : 40 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 20' all 1 (60 % FCM) + 5' marche + 15' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 50 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 9	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [9' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 49 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [15' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 2 + étirements Total : 40 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 25' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + 15' all 1 (60 % FCM) + 5' marche Total : 55 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 10	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [10' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 53 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + [20' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 2 + étirements Total : 50 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + 15' all 1 (60 % FCM) + 5' marche Total : 60 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 11	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [11' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 57 min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + 30' all 1 (70 % FCM) + 2' marche + étirements Total : 38 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + 15' all 1 (60 % FCM) + 5' marche Total : 60 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation
S 12	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [12' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 Total : 1h01min	Repos	[1' all 1 (60 % FCM) + 1' marche] x 3 + 35' all 1 (70 % FCM) + 2' marche + étirements Total : 43 min	Repos	3' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (60 % FCM) + 5' marche Total : 55 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation

À la fin de cette longue période de rodage, votre corps s'est adapté aux nouvelles sollicitations, vous êtes capable de courir sans souffrir et sans être courbaturé. Vous vous sentez plus en forme, notamment dans la vie quotidienne (par exemple, vous n'êtes plus essoufflé quand vous montez les escaliers). Vous avez perdu quelques kilos, mais vous êtes surtout plus musclé, plus ferme. En revanche, pour prendre réellement du plaisir en courant, il va falloir persévérer encore un petit peu. La période foncière va vous faire parcourir plus de kilomètres, vous utiliserez plus de calories et cette dépense physique sera très appréciée par votre corps. Pour changer durablement votre hygiène de vie, il faut maintenant préparer un 5 kilomètres où vous essaieriez de vous sentir le plus en forme possible. Il existe désormais des courses populaires de distances raisonnables et très conviviales. « La Parisienne », réservée aux femmes, ne compte que 6 kilomètres. Elle est devenue une grande fête dans la capitale. L'intérêt de la course à pied est de découvrir les limites de votre corps. C'est ce que je vais maintenant vous exposer.

Je vous propose aussi de compléter votre entraînement avec le cyclisme. Cette activité permet d'augmenter votre dépense énergétique en évitant les traumatismes de la course à pied. Vous pourrez faire plus d'activités et donc maigrir davantage.

Maintenant que vous êtes plus entraîné, je vous propose de courir le samedi matin à jeun. Le principe est simple. Vous avez puisé dans vos réserves de sucre toute la nuit. Dès le début de la séance, vous ne pourrez donc pas utiliser le moteur essence, vous puiserez tout de suite dans les lipides (le gasoil).

Avant de partir, vous boirez un grand verre d'eau et vous emmènerez plusieurs morceaux de sucre.

Vous allez progressivement mettre de l'intensité dans vos séances, il faudra donc obligatoirement avoir effectué votre visite médicale.

Si vous sentez que vous avez énormément progressé, vous pourrez refaire la séance de test de la page 128 pour déterminer vos nouvelles allures.

Je vais vous expliquer la séance de mardi. Vous courez 10 minutes à l'allure 1, vous marchez 2 minutes. Ensuite, vous courez 2 minutes à l'allure 2 (à la fin de la première série, votre cœur ne sera pas obligatoirement à 75 % car il n'a pas eu le temps de monter), vous marchez 2 minutes et vous recommencez ce bloc trois fois. Pour finir, vous trottinez 10 minutes à l'allure 1.

La séance de jeudi commence par 10 minutes à l'allure 1 et 2 minutes de marche. Ensuite, vous faites quatre accélérations de 30 secondes (à l'allure 3, c'est-à-dire à la vitesse que vous seriez capable de tenir pendant 5 minutes), vous marchez 30 secondes et vous recommencez le bloc quatre fois. Dans une séance de course comme celle-là, les premières répétitions sont faciles car la fréquence cardiaque augmente progressivement jusqu'à la quatrième répétition. À partir de là, vous augmentez la cylindrée de votre voiture de tourisme. Pour récupérer, vous marchez 2 minutes, vous trottinez 20 minutes à l'allure 1 et vous finissez par les étirements.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 13	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [2' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 + 10' all 1 Total : 32 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 4 accélérations de 30" récup 30" + 2' marche + 20' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 38 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + 10' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h02 min	Cyclisme 1h all 1 (70 % FCM) à 70 RPM (Rotation Par Minute pour une jambe)
S 14	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [3' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 37 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 5 accélérations de 30" récup 30" + 2' marche + 25' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 44 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 57 min	Cyclisme 1h all 1 (70 % FCM) à 70 RPM
S 15	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [4' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 + 10' all 1 Total : 40 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 6 accélérations de 30" récup 30" + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 50 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h02 min	Cyclisme 1h all 1 (70 % FCM) à 70 RPM
S 16	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [4' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 50 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 57 min	Repos	Repos	Test sur 5 km (course à pied près de chez vous)
S 17	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [5' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 33 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 7 accélérations de 30" récup 30" + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 51 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h02 min	Repos
S 18	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [5' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 33 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 5 accélérations de 1" récup 30" + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 51 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h02 min	Cyclisme 1h 30 all 1 (70 % FCM) à 80 RPM
Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

S 19	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [6' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 36 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 6 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 51 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h02 min	Cyclisme 1h 30 all 1 (70 % FCM) à 80 RPM
S 20	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [6' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 36 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + étirements Total : 1h02 min	Repos	Repos	Test sur 5 km (course à pied près de chez vous)

À la fin de la période foncière, vous êtes en pleine forme. Les exercices qui vous paraissaient éreintants au début, ne vous posent plus de problèmes. Après chaque entraînement, vous vous sentez bien. Même s'il est encore parfois difficile de commencer, vous prenez du plaisir à faire ces séances éprouvantes. Cela fait maintenant cinq mois que vous courez, vous avez perdu du poids et vous approchez de votre poids de forme (si vous n'en étiez pas trop loin), sinon vous avez retrouvé des sensations que vous aviez oubliées depuis des années. Vous êtes content de ce que vous avez fait. Le plus dur est derrière vous, il ne vous reste plus que le plaisir d'être bien dans votre corps et dans votre tête.

Je vais maintenant pouvoir passer à la dernière période qui vous permettra de vous reposer et d'être en pleine forme lors de votre course objectif.

La veille de la course, vous mangerez des pâtes au repas du midi et du soir, n'hésitez pas à en manger abondamment, ce sera votre carburant pour la course. Vous accompagnerez ces féculents d'un peu de viande blanche (du poulet) et d'un yaourt. Ne prenez qu'un fruit dans la journée pour ne pas perturber votre digestion. Un des points les plus importants sera votre hydratation, vous devez boire au moins deux litres d'eau.

Si la course a lieu le matin, vous prendrez un petit déjeuner normal avec beaucoup de tartines de pain accompagnées de confiture, un café (sans

lait qui se digère mal) et un yaourt. Il faut continuer de boire. Ce petit déjeuner devra être terminé trois heures avant la course.

Si la course a lieu l'après-midi, vous prenez votre petit déjeuner normalement et vous mangez un plat de pâtes trois heures avant la course, accompagnées de quelques dés de jambon ou de poulet. Vous pouvez terminer par une compote.

Il est temps de faire son sac. Prenez une tenue pour l'échauffement et une pour la course, n'oubliez pas votre certificat médical ou votre licence ainsi que les sempiternelles épingles à nourrice.

Les trois heures précédant la course, vous continuerez de boire de l'eau avec un peu de sucre ou de jus de pomme jusqu'à votre échauffement 45 minutes avant le départ.

Pour vous échauffer, vous courez 10 minutes à allure 1, ensuite vous faites six accélérations de 50 mètres, vous terminez par 5 minutes à l'allure 1.

Il est ensuite temps de se présenter sur la ligne de départ, ne vous mettez pas la pression inutilement, cette course n'est que l'aboutissement de six mois d'efforts, essayez de prendre le maximum de plaisir en pensant à tout le travail effectué depuis le début de votre entraînement.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 21	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [7' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 39 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 8 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 56 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h02 min	Repos
S 22	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [6' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 36 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 6 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 53 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 57 min	Cyclisme 1h 30 all 1 (70 % FCM) à 80 RPM
S 23	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [4' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 3 Total : 30 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + 4 accélérations de 30" récup 30" + 2' marche + 30' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 50 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h02 min	Repos
S 24	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 2' marche + [4' all 2 (75 % FCM) + 2' marche] x 2 Total : 24 min	Repos	10' allure 1 (60 % FCM) + 2' marche + 20' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + étirements Total : 37 min	Repos	Repos	Objectif sur 5 km

→ 2^e PÉRIODE POUR LE CAS N° 1 OU CAS N° 2:
LA PROGRAMMATION POUR UNE PERSONNE DÉBROUILLÉE

Vous avez réussi votre test de 5 km, le plus dur est fait !
Il ne vous reste plus qu'à poursuivre sur la même voie pour continuer à perdre du poids, si vous en avez encore besoin, ou stabiliser votre poids de forme.

Deuxième cas de figure, vous êtes quelqu'un de sportif, mais la course à pied n'est pas votre sport préféré, vous commencez directement par cette étape. Jusqu'à présent, vous n'aimiez pas courir, la lecture de ce livre

et vos nouvelles résolutions vous font de nouveau essayer. Pour durer dans le temps, il faut, je vous le rappelle, faire quelques courses. Vous ne les aborderez pas pour gagner, mais seulement pour participer. L'intérêt est de vous fixer des motivations extrinsèques. Ces objectifs vous seront utiles quand vous n'êtes pas motivé.

Pour les personnes ayant suivi le premier programme, la première période servira de récupération. Pour les personnes commençant directement ici, la période de régénération sera un rodage. Dans le premier cas, cette période vous reposera après votre test, dans le deuxième, elle habituera l'organisme aux sollicitations futures.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	Repos	Séance de TEST pour déterminer les allures (voir p 128)	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + [6' all 1 (70 % FCM) + 3' marche] x 4 + étirements Total : 46 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 20' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 35 min	Repos
S 2	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + [15' all 1 (70 % FCM) + 3' marche] x 2 Total : 46 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + [7' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 + étirements Total : 46 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 25' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 40 min	Cyclisme 1h all 1 (60 % FCM) à 80 RPM (Rotation Par Minute pour une jambe)
S 3	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + [15' all 1 (70 % FCM) + 3' marche] x 2 Total : 46 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + [8' all 1 (70 % FCM) + 2' marche] x 4 + étirements Total : 50 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 30' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 45 min	Repos

Allure 1 : 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.

Allure 2 : 70 à 80% de la FCM. L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de super.

Allure 3 : 80 à 90% de la FCM. L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 4	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + [20' all 1 (70 % FCM) + 3' marche] x 2 Total : 56 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + [9' all 1 (70 % FCM) + 1' marche] x 4 + étirements Total : 50 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 35' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 50 min	Cyclisme 1h all 1 (70 % FCM) à 80 RPM
S 5	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + [20' all 1 (70 % FCM) + 3' marche] x 2 Total : 56 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + [10' all 1 (70 % FCM) + 1' marche] x 4 + étirements Total : 54 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 55 min	Repos
S 6	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + [25' all 1 (70 % FCM) + 3' marche] x 2 Total : 1h06 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + [12' all 1 (70 % FCM) + 1' marche] x 4 + étirements Total : 1h02 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h00 min	Cyclisme 1h 30 all 1 (70 % FCM) à 80 RPM

À la fin de ce rodage, vous êtes capable de courir 45 minutes sans forcer. Vous n'avez plus de courbatures le lendemain d'une séance et vous n'êtes pas particulièrement fatigué. Vous êtes prêt pour la deuxième période qui vous permettra de passer un cap supplémentaire et de perdre plus de poids.

Je vais maintenant vous exposer les différentes séances pour progresser.

Je vous ai montré que vous pouviez vous améliorer, soit en augmentant la cylindrée du moteur, soit en agrandissant la taille du réservoir.

Pour accroître la puissance, il faut débrider le moteur en le poussant à fond et, comme vous n'êtes pas capable de courir vite longtemps, vous le faites sur de petites fractions allant jusqu'à 3 minutes au maximum ; entre ces courses, vous marchez sur un temps égal au temps d'effort

(par exemple, vous courez vite pendant 30 secondes, vous marchez pendant 30 secondes (je l'appellerai le 30/30) et vous recommencez cette série six fois, cela dure 6 minutes).

Pour augmenter la taille du réservoir, il faut le vider le plus possible ; comme votre corps est prévoyant (il s'adapte), il mettra un peu plus de côté à chaque fois. Les séances sont donc les plus longues possible. Vous pouvez aussi les faire en les divisant, mais dans ce cas, les fractions doivent être au moins égales à 8 minutes avec une récupération en marchant sur maximum 3 minutes. Ces séances de fractionné permettent de travailler sur les deux tableaux, elles vident les réservoirs, mais elles poussent aussi le moteur. Vous commencerez ces séances à partir de ce cycle.

De plus, pour accélérer la perte de poids, vous ferez tous les samedis matin une séance à jeun.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 7	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 4 accélérations de 30'' récup 30'' + 2' marche + 15' all 1 Total : 46 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + [3' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 2 + 15' all 1 + étirements Total : 47 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 35' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 50 min	Cyclisme 1h30 all 1 (70 % FCM) à 80 RPM
S 8	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 5 accélérations de 30'' récup 30'' + 2' marche + 15' all 1 (70 % FCM) Total : 47 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + [3' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 2 + 15' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 47 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 35' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 50 min	Cyclisme 2h all 1 (70 % FCM) à 80 RPM
S 9	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 6 accélérations de 30'' récup 30'' + 2' marche + 15' all 1 (70 % FCM) Total : 48 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + [3' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 3 + 15' all 1 (70 % FCM) Total : 53 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 35' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 55 min	Cyclisme 1h30 all 1 (70 % FCM) à 80 RPM
S 10	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 7 accélérations de 30'' récup 30'' + 2' marche + 15' all 1 (70 % FCM) Total : 49 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 35' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + étirements Total : 40 min	Repos	Repos	Test sur 5 km
S 11	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 8 accélérations de 30'' récup 30'' + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 45 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + [3' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 4 + 10' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 54 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 55 min	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) Total : 50 min
S 12	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 6 accélérations de 1' récup 30'' + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 46 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + [3' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 4 + 10' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 54 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 55 min	10' all 1 (60 % FCM) + 45' all 1 (70 % FCM) Total : 55 min
S 13	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 7 accélérations de 1' récup 30'' + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 47 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + [3' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 5 + 10' all 1 (70 % FCM) + étirements Total : 1h00 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 45' all 1 (70 % FCM) + 5' marche Total : 1h	Cyclisme 1h30 all 1 (70 % FCM) à 80 RPM.
S 14	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 8 accélérations de 1' récup 30'' + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 49 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 30' all 1 (70 % FCM) + 5' marche + étirements Total : 45 min	Repos	Repos	Test sur 5 km

Après ce test de 5 kilomètres, vous terminez la période foncière. Vous avez couru jusqu'à quatre fois par semaine, chose qui vous paraissait impossible. Si votre alimentation n'est pas trop grasse et si vous résistez aux grignotages en mangeant suffisamment de sucres lents pendant les repas, vous êtes en forme. Vous allez maintenant passer à la période précompétitive pour habituer votre corps à aller vite sur 10 kilomètres.

Il est possible que vous ayez souffert d'un point de côté au cours de ce test ou d'un entraînement. Ce phénomène est sûrement dû à une mauvaise oxygénation des muscles de la respiration (notamment le diaphragme). Il se manifeste par une douleur sur le côté droit (le plus souvent) ou le gauche. Ce n'est pas grave, mais il faut quand même faire attention. Si vous en souffrez fréquemment, il est utile de consulter un médecin. Je conseille toujours aux personnes que j'entraîne de marcher dès l'apparition du point pour le faire passer naturellement.

Lorsque vous courez longtemps avec un point, il devient récidivant et il peut vous embêter à chaque séance, alors que si vous ne forcez pas dessus, vous vous arrêtez une fois, puis vous serez tranquille. S'il apparaît en compétition, il faut alors modérer son allure pour finir en souffrant.

Le point de côté est souvent dû à un départ trop rapide ou à une mauvaise oxygénation de vos muscles du diaphragme quand vous parlez (vous ne

respirez alors pas suffisamment). L'échauffement progressif et en silence permet d'éviter la plupart des points de côté. Il est également favorisé par une mauvaise digestion. Le gros intestin peut alors se spasmer. Votre dernier repas doit être léger et achevé trois heures avant l'entraînement. Prenez soin de mastiquer tranquillement. Terminez par une boisson chaude et détendez-vous quelques minutes. S'il apparaît quand même, arrêtez-vous immédiatement et appuyez à l'endroit de la douleur. Un petit truc pour éviter ce désagrément, prenez un caillou dans la main du côté sujet aux points et serrez-le pendant votre course, je ne vous expliquerai pas ce truc de grand-mère, mais il faut bien dire que cela fonctionne souvent.

Je vais aussi vous expliquer une séance pour améliorer votre motivation. Vous pouvez remplacer la séance du mardi par une séance de Bike and Run (un VTT pour deux). Vous courez alors avec un(e) ami(e). La première séance se déroule ainsi, vous pédalez 10 minutes sur votre VTT pendant que votre ami court, puis vous inversez les rôles les 10 minutes suivantes. Ensuite, vous courez à l'allure 3 pendant que votre ami récupère sur le VTT et vous inversez les rôles, répétez cela dix fois. Pour finir, vous faites 10 minutes de VTT et 10 minutes de course à l'allure 1. Ce bike and Run vous permettra de faire un effort plus long et donc de maigrir davantage, mais il améliorera aussi votre motivation. Vous pouvez bien sûr utiliser ce principe à toutes les séances.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 15	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 8 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 34 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 20' all 1 (70 % FCM) + 8' all 2 (80% FCM) + 3' marche + 5' all 2 (80% FCM) + 3' marche + étirements Total : 49 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) Total : 50 min	Cyclisme 1h 30 all 1 (70 % FCM) à 90 RPM
S 16	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 9 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 36 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 20' all 1 (70 % FCM) + 8' all 2 (80% FCM) + 3' marche + 7' all 2 (80% FCM) + 3' marche + étirements Total : 41 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) Total : 50 min	10' all 1 (60 % FCM) + 50' all 1 (70 % FCM) Total : 1h

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 17	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 9 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 36 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 20' all 1 (70 % FCM) + 10' all 2 (80% FCM) + 3' marche + 7' all 2 (80% FCM) + 3' marche + étirements Total : 43 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 50' all 1 (70 % FCM) Total : 1h	Repos
S 18	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 10 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 37 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 10' all 2 (80% FCM) + 3' marche + 7' all 2 (80% FCM) + 3' marche Total : 48 min	Repos	Repos	Test sur 7 km
S 19	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 10 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 37 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 10' all 2 (80% FCM) + 3' marche + 10' all 2 (80% FCM) + 3' marche + étirements Total : 51 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) Total : 50 min	Repos
S 20	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 11 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 10' all 1 (70 % FCM) Total : 39 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125) ou Natation	10' all 1 (60 % FCM) + 15' all 1 (70 % FCM) + 10' all 2 (80% FCM) + 3' marche + 10' all 2 (80% FCM) + 3' marche + étirements Total : 51 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 50' all 1 (70 % FCM) Total : 1h	Cyclisme 2h all 1 (70 % FCM) à 90 RPM
S 21	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 10 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 5' all 1 (70 % FCM) Total : 32 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + 15' all 2 (80% FCM) + 3' marche + 10' all 2 (80% FCM) + 3' marche + étirements Total : 51 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 50' all 1 (70 % FCM) Total : 1h	Repos
S 22	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 8 accélérations de 1' récup 30" + 2' marche + 5' all 1 (70 % FCM) Total : 29 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + 15' all 2 (80 % FCM) + 3' marche + 10' all 2 (80 % FCM) + 3' marche + étirements Total : 51 min	Repos	Repos	Test sur 10 km

Vous étiez un peu fatigué pour votre test, mais vous arrivez à vos fins. Vous vous sentez bien dans votre corps et dans votre tête. Pour prendre le maximum de plaisir lors de votre objectif, il vous faut maintenant vous reposer. Ne vous pesez pas pendant cette période car vous allez reprendre un peu de poids, mais ce surplus est du super, et non du gasoil.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 23	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 8 accélérations de 30'' récup 30'' + 2' marche + 5' all 1 (70 % FCM) Total : 25 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 10' all 1 (70 % FCM) + 10' all 2 (80 % FCM) + 3' marche + 5' all 1 (60 % FCM) Total : 38 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) Total : 50 min	Repos
S 24	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 4 accélérations de 30'' récup 30'' + 2' marche + 5' all 1 (70 % FCM) Total : 21 min	Repos	10' all 1 (60 % FCM) + 20' all 1 (70 % FCM) Total : 30 min	Repos	Repos	Objectif sur 10 km

Félicitations, vous venez de réussir votre 10 kilomètres. Maintenant, vous prenez du plaisir lorsque vous courez. Mais il ne faut surtout pas vous arrêter car il serait dommage de régresser.

Il ne faut donc pas stopper, l'hiver venu. Si vous voulez stabiliser votre poids, il faut poursuivre vos efforts. Votre corps s'est adapté aux sollicitations. Pour continuer votre progression, il faudra donc corser votre entraînement, vous pouvez aussi envisager de vous entraîner dans d'autres sports, pour garder votre motivation intacte. Je vous propose donc de suivre la programmation en cyclisme.

Le Cyclisme

Vous allez maintenant voir la programmation d'une troisième activité intéressante pour perdre du poids. Je parlerai sans distinction du VTT, du vélo de route ou d'appartement.

→ QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER LE CYCLISME ?

Premièrement, c'est un sport peu traumatisant. Si votre vélo est bien réglé, vous pouvez pratiquer de longues heures sans aucun problème. Il sera donc intéressant pour les personnes avec une surcharge pondérale importante (IMC > 25) ou pour les personnes reprenant le sport après un long arrêt. C'est le sport que l'on peut pratiquer le plus longtemps. Il est idéal pour se servir du moteur diesel et donc pour puiser dans les



lipides. Pour cela, il faudra mettre les développements adaptés et donc tourner les jambes le plus rapidement possible. Si vous mettez de gros développements, vous vous servirez du moteur à essence. Vous vous épuiserez rapidement et la dépense sera donc moindre. De plus, vos muscles grossiront davantage. Pour éviter d'avoir de grosses cuisses, il faut donc tourner les jambes à 90 tours par minute.

Deuxièmement, il permet de voir plus de paysage que les autres sports, rien ne vaut une bonne sortie à vélo pour redécouvrir des endroits perdus de vue.

→ QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LE CYCLISME ?

Tout d'abord, il faut beaucoup plus de temps de pratique pour le même effet sur la perte de poids. On admet couramment que deux heures de cyclisme équivalent à une heure de course à pied. Pour les personnes ayant peu de temps, le cyclisme n'est pas la meilleure activité. Mais pour faire fondre les graisses, il n'y a malheureusement pas de solution miracle, il faut que l'activité dure le plus longtemps possible.

Un autre inconvénient est que la pratique hivernale est pénible. En effet, vous souffrez plus du froid à 30 km/h qu'à 10 km/h. Pour cela, je peux vous donner quelques conseils :

- 1) Habillez-vous de vêtements antitranspiration.
- 2) Il vaut mieux mettre deux épaisseurs qu'une seule grosse (il en est de même pour les gants, les chaussettes...).
- 3) Vous aurez moins froid en VTT qu'en vélo de route car vous irez moins vite.

Un dernier inconvénient, et il n'est pas négligeable, est que le cyclisme peut être dangereux (de nombreux accidents ont lieu chaque année). Je

vous recommande le port du casque. Entraînez-vous à boire ou à regarder derrière, sans changer de direction, quand vous êtes seul. Pour les personnes peu à l'aise, la pratique du VTT vous aidera à améliorer votre agilité.

Maintenant, pour prendre du plaisir en pédalant, il faut avoir une machine bien réglée.

Le réglage le plus important est la hauteur du cadre. Vous ne pouvez pas acheter n'importe quelle taille. Elle est donnée par la formule H (hauteur) = entrejambe $\times 0,66$ (si vous avez un entrejambe de 80 cm, vous devez acheter un vélo de route de $80 \times 0,66 = 53$ cm). Pour un VTT, vous achetez un cadre de 20 pouces si vous mesurez entre 1,79 et 1,82 m et un 22 pouces pour une taille supérieure à 1,89 m.

Taille du cycliste	Hauteur entrejambe	Vélo de route Taille du cadre	VTT	
			Taille du cadre en cm	en pouce
152 à 160 cm	68 à 73 cm	48 cm	38 cm	14 pouces
161 à 162 cm	74 cm	48 cm	38 cm	14 pouces
163 à 164 cm	75 cm	50 cm	41 cm	16 pouces
165 à 166 cm	76 cm	52 cm	41 cm	16 pouces
167 à 168 cm	77 cm	52 cm	41 cm	16 pouces
169 à 170 cm	79 cm	53 cm	44 cm	18 pouces
171 à 174 cm	81 cm	53 cm	44 cm	18 pouces
175 à 178 cm	82 cm	54 cm	46 cm	18,5 pouces
179 à 180 cm	84 cm	54 cm	50 cm	20 pouces
181 à 182 cm	86 cm	56 cm	50 cm	20 pouces
183 à 186 cm	88 cm	56 cm	52 cm	21 pouces
187 à 188 cm	90 cm	58 cm	52 cm	21 pouces
189 à 192 cm	91 cm	60 cm	55 cm	22 pouces
192 à 200 cm	94 cm	62 cm	55 cm	22 pouces

Un dernier conseil, vous devez acheter des pédales automatiques (prenez des pédales de VTT qui s'enlèvent plus facilement). En effet, celles-ci permettent de tirer sur les pédales et de tourner plus rond. Sans ces pédales, vous ne faites que pousser sur les manivelles. Dans ce cas, seuls les quadriceps travaillent. Les ischio-jambiers qui servent à fléchir les jambes ne sont pas utilisés. Vous vous épuisez plus vite car vous ne vous servez que d'un seul groupe musculaire. Les séances sont donc moins longues, vous dépensez moins d'énergie et vous perdez moins de poids. La première séance avec les chaussures automatiques est souvent déroutante car vous vous sentez prisonnier. Mettez une chaussure automatique à un pied et une chaussure normale à l'autre pied pour débiter. Vous vous habituerez rapidement.

Une fois le vélo acheté, il faut régler la hauteur de selle. Vous pouvez le faire de deux manières.

- 1) En vous asseyant sur la selle, vous devez avoir la jambe tendue quand votre talon est posé sur la pédale du bas.
- 2) Vous pouvez déterminer mathématiquement cette hauteur en vous aidant de la formule H (distance entre l'axe du pédalier et la selle) = entrejambe $\times 0,885$.

Les autres réglages sont moins importants pour une pratique loisir, ils le deviendront dans une optique compétitive. Les réglages effectués, vous êtes maintenant prêt pour votre première sortie.

La donnée essentielle en cyclisme est la vitesse de rotation des jambes. Vous devez avoir l'impression de monter les genoux. Si vous les tournez à une vitesse optimale, vous utilisez le moteur diesel et vous puisez dans les graisses. Plus vous appuyez fort sur les pédales, plus vous utilisez le moteur à essence. Dans ce cas, vous vous épuisez rapidement. Vous le sentez, par exemple, quand vous faites plusieurs tours d'un circuit. Au

premier tour, vous pouvez souvent monter la côte tout en puissance, vous vous sentez fort. Mais au deuxième ou au troisième tour, vous n'êtes plus capable de la monter sur le même braquet. Vous avez épuisé votre réservoir de super. Mais si vous mettez moins de braquet à la première bosse et que vous tournez plus vite les jambes (vous allez alors à la même vitesse), vous utilisez plus le moteur diesel et moins celui à essence. Vous gardez alors plus d'essence pour le reste de la sortie et votre moyenne sera plus élevée.

Pour avoir des jambes fines et musclées, il ne faut pas tirer de gros braquets, mais au contraire tourner vite les jambes, le plus longtemps possible.

En général, les débutants ne tournent pas assez vite les jambes car ils ne choisissent pas les bonnes vitesses ; je vous donne donc ce tableau indiquant les développements que vous devez adopter en fonction de votre allure, en sachant que la fréquence optimale est de 90 tours/minute ; pour rouler à 31 km/h, vous devrez donc être en 42 x 16.

Plateaux/ pignons	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
32	32	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	17	16	15	15	14
39	39	36	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	19	18	17
42	42	38	36	33	31	29	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18
52	51	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28	27	26	25	24	23
53	52	48	45	42	39	37	35	33	31	30	29	27	26	25	24	23

Vous devrez donc connaître les développements de votre vélo.

Quand je parlerai de 42 x 16, 42 est le nombre de dents du plateau et 16 le nombre de dents du pignon (à l'arrière). Pour les connaître, deux moyens : regarder la notice d'achat ou les compter.

Il faut passer les vitesses une par une comme sur une voiture. Quand vous démarrez avec celle-ci, vous passez la première, vous lancez le moteur, puis la seconde et ainsi de suite... Il faut faire de même avec

votre vélo. Vous vous mettez sur un petit braquet, vous vous lancez en danseuse puis vous passez une vitesse et ainsi de suite.

Ceci est particulièrement vrai lorsque vous êtes en haut d'une côte ou après un virage, vous devez accélérer puis passer les vitesses une à une. Si vous passez directement sur un gros développement, vous êtes obligé d'appuyer fortement sur les pédales. Vous utilisez alors le moteur du dragster avec son petit réservoir. Vous vous épuisez alors rapidement et la fin de la sortie se fera lentement. Vous dépenserez moins d'énergie et vous maigrirez moins.

Après avoir vu les bases de l'entraînement en cyclisme, vous allez maintenant pouvoir le mettre en pratique. Pour cela, je vous propose un plan d'entraînement pour novices.

→ CAS N° 1 : LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT

Vous êtes débutant, vous n'avez aucun vécu en cyclisme.

Le premier problème rencontré sera le mal aux fesses. Les selles de vélo de course, même si elles paraissent bien fines à première vue, sont les plus confortables (pensez aux cyclistes du Tour de France !). Les couvre-selles ne servent à rien. En revanche, il existe des selles plus larges spécialement conçues pour l'anatomie féminine avec une encoche périnéale, n'hésitez pas à investir. Pour que le mal s'estompe, il faut seulement se laisser le temps (dans votre enfance, vous avez sûrement fait du vélo avec des selles bien moins confortables et vous ne souffriez pas, car vous étiez habitué). Vous pouvez aussi relever un peu le guidon pour ne pas trop vous appuyer sur l'avant de la selle. Pensez également à vous mettre souvent en danseuse. Ainsi vous décomprimez votre périnée. Le retour du sang permet un soulagement rapide. Un dernier conseil : achetez un cuissard avec une peau de chamois et ne mettez pas de slip car les coutures vous irriteront. Au bout de trois semaines d'entraînement, vous ne parlerez plus de mal aux fesses.

Le cyclisme est idéal pour les personnes en surpoids car c'est un sport porté. De plus, il permet de s'habituer en douceur. Le seul point auquel vous devrez faire attention est de bien tourner les jambes.

Pendant une séance, il faut boire régulièrement. Pour cela, mettez dans votre bidon de l'eau avec un peu de sirop ou du jus de pomme et vous retarderez l'arrivée du coup de pompe.

Après la séance, buvez de l'eau minéralisée.

Un dernier conseil, ne finissez pas vos séances par des sprints, mais au contraire très lentement, pour accélérer votre récupération.

Comme il n'est pas toujours facile de faire du vélo la semaine, j'ai programmé des séances de vélo d'appartement. J'ai aussi ajouté une séance de course à pied qui sera un complément idéal pour votre perte de poids.

Mes abréviations :

Pour la séance du samedi, je vous mets 40 minutes à 70 RPM : pour le mesurer, comptez le nombre de tours que fait votre jambe gauche pendant 30 secondes et multipliez par deux. Vous pouvez aussi acheter un compteur qui vous donne votre fréquence de pédalage.

Bien sûr, quand vous faites une sortie, il y a des moments où vous allez monter et d'autres descendre, vous devrez toujours essayer de ne pas forcer en jouant avec les développements. Par exemple, lors d'une côte très raide, vous serez en 28 x 28 pour que les sensations soient à peu près les mêmes que quand vous étiez sur le plat, mais le travail est moins précis que lorsque vous faites du cardio-training. En revanche, les paysages sont plus beaux et vous prenez plus de plaisir, ce qui est le plus important.

Vous finirez la séance par le renforcement musculaire. N'oubliez pas de temps en temps de nettoyer le vélo !

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	Repos	Vélo d'appartement 10' all 1 (60% FCM) + 30' all 1 (70 FCM) + 10' facile Total : 50 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [4' all 1 (60% FCM) + 2' marche] x 4 Total : 29 min	Repos	40' VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM (Rotation Par minute pour une jambe) + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Repos
S 2	Repos	Vélo d'appartement 10' all 1 (60% FCM) + 30' all 1 (70 FCM) + 10' facile Total : 50 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [5' all 1 (60% FCM) + 2' marche] x 4 Total : 33 min	Repos	40' VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Cyclisme 1h all 1 (60% FCM) à 70 RPM.
S 3	Repos	Vélo d'appartement 10' all 1 (60% FCM) + 35' all 1 (70 FCM) + 10' facile Total : 55 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [6' all 1 (60% FCM) + 2' marche] x 4 Total : 37 min	Repos	50' VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Repos

Allure 1 : 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.

Allure 2 : 70 à 80% de la FCM. L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de super.

Allure 3 : 80 à 90% de la FCM. L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 4	Repos	Vélo d'appartement 10' all 1 (60% FCM) + 35' all 1 (70 % FCM) + 5' facile Total : 50 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [7' all 1 (60% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 29 min	Repos	50' VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Repos
S 5	Repos	Vélo d'appartement 10' all 1 (60% FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) + 5' facile Total : 55 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [8' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 32 min	Repos	1h VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Repos
S 6	Repos	Vélo d'appartement 10' all 1 (60% FCM) + 40' all 1 (70 % FCM) + 5' facile Total : 55 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 30' all 1 (70% FCM) + 5' marche Total : 40 min	Repos	Repos	Cyclisme 1h30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM

À la fin de ce rodage, vous êtes capable, sans forcer, de courir 30 minutes et de pédaler une heure. Vous n'avez plus de courbatures le lendemain d'une séance et vous n'avez plus mal aux fesses. Vous êtes donc prêt pour la deuxième période qui vous permettra de perdre plus de poids, si vous alliez ce programme avec une alimentation équilibrée. Je mettrai à partir de maintenant deux séances le week-end. Je vais vous expliquer la séance du mardi. Vous pédalez 25 minutes à

l'allure 1 sans résistance, cela doit être facile, vous utilisez principalement le moteur diesel. Puis vous accélérez en tournant les jambes à 100 tours par minute, et en augmentant la résistance, vous tenez une minute et vous vous reposez une minute. Répétez cela six fois. Quand je mets 90 % de la fréquence cardiaque maximale, votre cœur ne va pas se trouver à cette allure tout de suite, mais progressivement, vers la quatrième ou cinquième répétition. Vous finirez alors par 5 minutes faciles sur le braquet de votre choix.

S 7	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [1' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 42 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [15' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 37 min	Repos	50' VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM + 10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h	Repos
S 8	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [1' à 100 RPM) all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 44 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [15' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 + étirements Total : 37 min	Repos	1h VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM + 10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h10 min	Repos

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 9	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [1' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 8 + 5' facile Total : 46 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [20' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 47 min	Repos	1h VTT all 1 (60% FCM) à 70 RPM + [8' à 2 (80% FCM) à 90 RPM + récup = 3'] x 2 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h20 min	Cyclisme 2h all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 10	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [2' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 4 + 5' facile Total : 42 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [25' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 57 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [8' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 2 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h22 min	Cyclisme 2h all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 11	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [2' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 5 + 5' facile Total : 45 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [25' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 57 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 2 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h26 min	Repos
S 12	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [2' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 48 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 52 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 2 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h26 min	Cyclisme 2h30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 13	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [2' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 51 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 52 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [8' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h33 min	Cyclisme 2h30 all 1 (70% FCM) à 80 RPM
S 14	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [2' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 8 + 5' facile Total : 54 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 52 min	Repos	Repos	Test sur 60 km

Après ce test, vous terminez la période foncière. Vous êtes capable de finir les 60 kilomètres. Mais votre réservoir de super (ou de glycogène) n'est pas encore assez important pour être capable d'aller vite sur cette distance, vous sentez que vous perdez vos forces au bout d'un certain

temps. La période précompétitive va habituer votre corps à aller plus vite, cette sollicitation vous amènera à développer votre réservoir de glycogène (ne vous inquiétez pas, vous ne prendrez pas de poids car les réservoirs de super sont petits par rapport à ceux de gasoil).

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 15	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 54 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 51 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [9' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h36 min	Repos
S 16	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 58 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 56 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h39 min	Cyclisme 2h all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 17	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 8 + 5' facile Total : 1h02 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 56 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h39 min	Cyclisme 2h30 all 1 (60% FCM) à 90 RPM
S 18	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 54 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 51 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h39 min	Repos
S 19	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 58 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 56 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h52 min	Cyclisme 2h all 1 (60% FCM) à 90 RPM

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 20	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 8 + 5' facile Total : 1h02 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 56 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h52 min	Cyclisme 2h30 all 1 (70% FCM) à 90 RPM
S 21	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 54 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 56 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 1h39 min	Repos
S 22	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 58 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 56 min	Repos	Cyclisme 1h all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Test 60 km

Vous êtes maintenant capable de rouler plus longtemps. Votre vitesse moyenne a augmenté. Vous vous sentez prêt pour aborder votre objectif. Vous sentez que vous vous êtes adapté. Maintenant, quand vous montez

les escaliers, vous n'êtes plus essoufflé, vous êtes bien dans votre corps. Vous avez perdu du poids. Il faut se reposer pour aborder votre objectif dans les meilleures dispositions.

S 23	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 5 + 5' facile Total : 50 min	Repos	Footing : 3' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 2' marche Total : 46 min	Repos	Cyclisme 2h30 all 1 (60% FCM) à 70 RPM	Repos
S 24	Repos	Vélo d'appartement 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 3 + 5' facile Total : 37 min	Repos	Cyclisme 1h all 1 (60% FCM) à 70 RPM	Repos	Repos	Objectif 60 km

Vous n'avez sûrement pas gagné la randonnée (ou alors, c'est que vous êtes très doué), mais vous avez pris du plaisir car vous avez fait quelque chose que vous vous pensiez incapable de réaliser. Le plus dur est fait. Votre perte de poids a été significative si vous avez jumelé l'activité avec mes conseils en diététique. Mais je vous rappelle que rien n'est jamais gagné. Si vous voulez continuer de maigrir (si vous en avez encore besoin) ou si vous voulez rester à ce poids, il vous faut poursuivre votre activité physique.

Je vais donc maintenant vous proposer un plan pour un second objectif qui sera de terminer une cyclosportive de 120 kilomètres.

→ 2^e PÉRIODE POUR LE CAS N° 1 OU CAS N° 2:

LA PROGRAMMATION POUR UNE PERSONNE DÉBROUILLÉE

1) Vous avez suivi le premier plan d'entraînement et vous êtes donc capable de parcourir 60 kilomètres sans trop forcer.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	Repos	Home-trainer 30' all 1 (60% FCM)	Repos	Footing : 2 x 10' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque + étirements Total : 24 min	Repos	40' VTT à 70 RPM (Rotation Par Minute pour une jambe) all 1 (60% FCM) + étirements	Repos
S 2	Repos	Home-trainer 35' all 1 (60% FCM)	Repos	Footing : 3 x 10' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque + étirements Total : 36 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Repos
S 3	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [1' à 100 RPM all 1 2 (80% FCM) + 1' récup] x 6 + 10' facile Total : 47 min	Repos	Footing : 3 x 10' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 36 min	Repos	1h10 VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Repos

Allure 1 : 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.
Allure 2 : 70 à 80% de la FCM. L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de super.
Allure 3 : 80 à 90% de la FCM. L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

2) Votre acquis vous permet de commencer directement par ce niveau.

Il faut bien comprendre qu'après avoir atteint votre premier objectif, il faudra vous remotiver rapidement pour ne pas tout recommencer depuis le départ. Vous n'avez pas un assez grand vécu pour que l'adaptation de votre corps dure. Si vous ne vous remettez pas à l'entraînement quinze jours maximum après votre course, vous aurez énormément régressé et il faudra tout recommencer. De plus, comme vous ferez moins d'activité, vous grossirez de nouveau rapidement, il faut donc enchaîner.

Je commence ce cycle le lendemain de votre cyclo, les premières séances serviront donc de récupération active. Pour ceux qui commencent directement par ce programme, elles serviront de rodage.

Les séances du mardi se feront sur home-trainer (appareil permettant de positionner son vélo sur des rouleaux pour en faire chez soi).

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 4	Repos	Home-trainer 25' facile + [1' à 100 RPM all 2 (80% FCM) + 1' récup] x 8 + 5' facile Total : 46 min	Repos	Footing : 4 x 10' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 48 min	Repos	1h20 VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Cyclisme 2h all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 5	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [2' à 100 RPM all 2 (80% FCM) + 1' récup] x 5 + 5' facile Total : 45 min	Repos	Footing : 4 x 10' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 48 min	Repos	1h 30' VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Repos
S 6	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [2' à 100 RPM all 2 (80% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 48 min	Repos	Footing : 5 x 10' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h	Repos	1h 30' VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + renforcement musculaire (cf. p. 125)	Cyclisme 2h all 1 (60% FCM) à 80 RPM

À la fin de cette récupération ou de ce rodage, vous ne vous sentez plus fatigué. Votre niveau a légèrement diminué, mais ce n'est pas grave car vous avez envie de vous entraîner et c'est cela le plus important.

À partir de la période d'entraînement foncier, vous allez de nouveau progresser. Mais, vous vous appuyerez sur vos acquis précédents. Vous allez améliorer votre niveau car votre corps s'adaptera aux nouvelles sollicitations. De plus, comme vous ferez plus de sport, vous maigrirez davantage. À la fin de cette période, vous ne serez pas loin de votre poids de forme.

Les séances se compliquent, je vais donc vous expliquer plus en détail la séance du samedi.

Je vous rappelle que si vous n'avez pas un VTT et un vélo de route, vous pouvez tout faire sur le même vélo.

Commencez par une heure de VTT à 70 tours de jambes par minute à 60% de la FCM. Vous devez jouer sur les rapports pour que cela reste facile. Faites ensuite 10 minutes à 90 tours minute, votre fréquence cardiaque augmentera automatiquement. Finissez à 70 tours par minute, à la même allure qu'au début. Quand le VTT est rangé, faites le renforcement musculaire (pompes, abdominaux, gainage, fessiers et obliques).

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 7	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 54 min	Repos	Footing : 5 x 10' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h00 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + 10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + 50' à 70 RPM all 1 (60% FCM) + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 2h	Repos
S 8	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 58 min	Repos	Footing : 6 x 10' all 1 (70% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h12 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + 10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + 50' à 70 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 2h	Cyclisme 2h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 9	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 8 + 5' facile Total : 1h02 min	Repos	Footing : 6 x 10' all 1 (70% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h12 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [8' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 2 + 50' à 80 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 2h12 min	Cyclisme 2h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 10	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 54 min	Repos	Footing : 4 x 15' all 1 (70% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h08 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [8' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 2 + 50' à 80 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 2h12 min	Cyclisme 2h 30 all 1 (70% FCM) à 90 RPM
S 11	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 58 min	Repos	Footing : 4 x 15' all 1 (70% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h08 min	Repos	Cyclisme 3h00 all 1 (70% FCM) à 90 RPM Total : 3h	Repos
S 12	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [3' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 8 + 5' facile Total : 1h02 min	Repos	Footing : 2 x 30' all 1 (70% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h04 min	Repos	Cyclisme 2h00 all 1 (60% FCM) à 90 RPM Total : 2h	Cyclisme 3h all 1 (60% FCM) à 90 RPM avec (10' all 2 à 100 RPM + récup = 3') x 2
S 13	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [4' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 1h	Repos	Footing : 2 x 30' all 1 (70% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h04 min	Repos	1h VTT à 70 RPM all 1 (60% FCM) + [8' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3 + 50' à 70 RPM + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 2h23 min	Cyclisme 3 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 14	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [4' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 1h05 min	Repos	Footing : 30' all 1 (60% FCM) Total : 30 min	Repos	Repos	Test sur 90 km

Après ce test de 90 kilomètres, vous terminez la période foncière. Avec quatre entraînements par semaine, vous avez perdu du poids, mais surtout, vous avez pris du plaisir à faire vos entraînements. Vous récupérez rapidement après vos sorties, votre corps s'est adapté. Vous êtes un cycliste. Si vous voulez prendre encore plus de plaisir, vous pouvez songer à acheter un vélo de compétition. Les nouveaux cadres, notamment en carbone, vous apporteront de nouvelles sensations et votre motivation sera décuplée. Alors, n'hésitez plus, faites-vous plaisir ! Cet achat vous incitera à durer dans le temps car je vous rappelle que pour rester en forme, il ne faut pas s'arrêter.

Je vais maintenant parler de la période précompétitive qui se situe trois mois et demi après le début de votre entraînement et dix semaines avant votre objectif. Vous allez progressivement gagner en vitesse en mettant de plus grands développements. Vous travaillerez donc votre puissance. Mais attention, cela ne devra pas se faire au détriment de votre fréquence de pédalage qui devra rester, lors de vos tests, aux alentours de 90 tours/minute. En ayant plus de force, vous pourrez tirer un plus gros développement. L'objectif est que vous fassiez vos tests non plus en 52 x 19, mais en 52 x 18. Si vous tournez aussi vite les jambes avec une dent de moins, vous gagnerez 2 km/h et vous consommerez plus d'énergie. Vous perdrez donc plus de poids.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 15	Repos	Home-trainer 25' all 1 facile Total : 25 min	Repos	Footing : 2 x 30' all 1 (60% FCM) avec 2' marche entre chaque Total : 1h04 min	Repos	Cyclisme 2h all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Cyclisme 3h all 1 (60% FCM) à 80 RPM avec [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 2
S 16	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [4' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 1h	Repos	Footing 50' all 1 (70% FCM)	Repos	Cyclisme 2h30 all 1 (70% FCM) à 80 RPM	Cyclisme 4h all 1 (60% FCM) à 80 RPM avec [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3
S 17	Repos	Home-trainer 25' all 1 (60% FCM) + [4' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 1h05 min	Repos	Footing 50' all 1 (60% FCM)	Repos	Cyclisme 2h30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Cyclisme 4h all 1 (60% FCM) à 80 RPM avec [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 4
S 18	Repos	Home-trainer 25' facile + [5' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 5 + 5' facile Total : 1h	Repos	Footing 1h all 1 (70% FCM)	Repos	Repos	Test sur 100 km

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 19	Repos	Home-trainer 25' facile Total : 25 min	Repos	Footing 1h all 1 (70% FCM)	Repos	Cyclisme 2h30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Cyclisme 4h all 1 (60% FCM) à 90 RPM avec [10' à 100 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 4
S 20	Repos	Home-trainer 25' facile + [5' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 1h12 min	Repos	Footing 1h all 1 (70% FCM)	Repos	Cyclisme 3h all 1 (60% FCM) à 90 RPM avec [10' à 100 RPM all 2 (80% FCM) + récup = 3'] x 3	Cyclisme 4h all 1 (60% FCM) à 90 RPM avec [15' à 100 RPM all 2 (70% FCM) + récup = 3'] x 3
S 21	Repos	Home-trainer 25' facile + [5' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 7 + 5' facile Total : 1h12 min	Repos	Footing 1h all 1 (70% FCM)	Repos	Cyclisme 2h30 all 1 (60% FCM) à 90 RPM	Cyclisme 4h all 1 (60% FCM) à 90 RPM avec [15' à 100 RPM (80% FCM) all 2 + récup = 3'] x 4
S 22	Repos	Home-trainer 25' facile + [5' à 100 RPM all 3 (90% FCM) + 1' récup] x 6 + 5' facile Total : 1h06 min	Repos	Footing 1h all 1 (70% FCM)	Repos	Cyclisme 1h all 1 (60% FCM) à 90 RPM	Test 100 km

Vous avez nettement progressé depuis le départ. Il ne vous reste plus qu'à vous reposer pour être au maximum de votre forme. Cette période est appelée l'affûtage. Elle est primordiale car elle vous permettra d'at-

teindre le maximum de vos possibilités. Je vous rappelle que l'important n'est pas de gagner, mais de se sentir bien dans sa tête et dans son corps en réalisant ses objectifs.

S 23	Repos	Home-trainer 45' facile all 1 (60% FCM)	Repos	Footing 40' all 1 (60% FCM)	Repos	Cyclisme 2h30 all 1 (60% FCM) à 90 RPM	Repos
S 24	Repos	Home-trainer 30' facile all 1 (60% FCM)	Repos	Cyclisme 1h all 1 (60% FCM) à 90 RPM	Repos	Repos	Objectif 120 km

Faire 120 kilomètres en vélo est déjà un exploit que peu de personnes sont capables de réaliser. Vous avez réussi votre premier objectif. De plus, vous avez découvert que l'activité physique associée à une alimentation équilibrée permet de perdre du poids. Il ne vous reste plus qu'à

poursuivre dans cette voie. D'autres challenges peuvent être envisagés, par exemple préparer l'étape du Tour Vélo Magazine, ou une autre cyclosportive.

Le cardio-training

Le cardio-training est l'ensemble des sports d'endurance pratiqués en salle. Les plus connus sont le vélo d'appartement (magnétique ou spinning), le vélo elliptique, le tapis de course, le rameur ou le stepper.

→ QUELS SONT LES AVANTAGES À PRATIQUER LE CARDIO-TRAINING ?

Tout d'abord, et ce n'est pas le moindre, le cardio-training permet de pratiquer chez soi. Pour un grand nombre d'entre vous, c'est un énorme avantage, notamment pour les personnes habitant en ville ou ayant un emploi du temps surchargé. Ensuite, vous pouvez l'exercer par tous les temps. Un autre bénéfice est qu'il permet un entraînement plus précis car les conditions sont toujours les mêmes. Si vous décidez de faire un travail à 140 pulsations par minute, vous pouvez vous mettre à cette allure et y rester le temps qu'il faut. Dehors, vous avez souvent le vent, la déclivité du terrain pour vous empêcher d'être régulier. Les appareils de cardio sont souvent pourvus d'un compteur, d'une molette de réglage de la difficulté, et même, pour certains, de cardio-fréquencemètre qui permettent de travailler très précisément.

→ QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À PRATIQUER LE CARDIO-TRAINING ?

Le plus important : vous ne pouvez pas avoir d'objectif précis. Beaucoup de personnes ayant acheté un vélo d'appartement ou un stepper le laissent dans un coin du grenier au bout de quelques mois. D'autres s'inscrivent dans des salles spécialisées, mais au bout de quelque temps, la motivation fléchit (souvent quand on a oublié le montant du chèque !), et ils abandonnent progressivement leurs bonnes résolutions. La raison

de cette démotivation est simple : il est plus facile de ne rien faire que de pratiquer. Si vous n'avez pas d'objectif précis, vous allez progressivement manquer une séance car il y a un beau film à la télévision, puis deux, puis trois et ainsi de suite. Vous vous trouverez rapidement désentraîné puis démotivé, vous ne pratiquerez plus le cardio-training qu'occasionnellement. Pour remédier à ce problème, je pense qu'en faisant du cardio-training les mois les plus froids et en pratiquant un sport d'extérieur le restant de l'année, vous avez plus de chance de rester motivé et donc en forme. Il vous faudra, bien sûr, un objectif sportif précis pour toujours avoir une motivation extrinsèque.

Deuxième inconvénient : comme vous ne préparez pas de compétitions, vous ne programmez pas votre entraînement annuellement. Les séances sont souvent les mêmes et elles deviennent rébarbatives ou trop faciles. Si vous ne variez pas vos exercices, vous ne surcompensez pas et vous ne progressez plus. Ceci entraîne une diminution de votre dépense et donc une moindre perte de poids, vous vous démotivez et vous regrossez. C'est pour cela que je ne conçois le cardio-training que comme un complément.

Un autre inconvénient est une résultante de son principal avantage. Comme il est pratiqué à l'intérieur, vous avez souvent trop chaud et vous suez énormément. Je vous rappelle que suer ne fait pas maigrir, cela fait perdre du poids temporairement, mais ce poids est repris dès que vous buvez. De plus, il est dangereux d'être déshydraté, il faudra donc boire abondamment. Pour moins suer, vous pourrez mettre un ventilateur devant vous ou ouvrir une fenêtre, le courant d'air abaissera votre température corporelle.

Autre désagrément : comme vous suez beaucoup, vous ne pouvez pas augmenter indéfiniment la durée d'exercice. Or, ce facteur est primordial

pour faire fondre les graisses. En cardio-training, il est très difficile de s'entraîner plus d'une heure, mais pour éliminer les graisses sous-cutanées, l'effort doit dépasser une heure et demie. Il y a donc une antinomie.

Le cardio-training reste tout de même une alternative très intéressante pour perdre du poids.

→ LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT

Je vais vous présenter une programmation de quinze semaines de cardio-training pour un débutant. Je vous donnerai un programme en stepper et en vélo d'appartement (magnétique, elliptique ou spinning) pour que votre entraînement soit le plus complet possible. Sachez aussi que la plupart des appareils sont pourvus de programmes pré-installés très bien faits.

Quelques règles incontournables :

L'effort doit durer le plus longtemps possible, il ne sert donc à rien de s'épuiser en mettant des énormes résistances. De plus, si vous forcez, vous prendrez du volume musculaire.

Vous devez avoir une fréquence de mouvements élevée (aux alentours de 90 mouvements par minute). Cela vous permettra d'utiliser le moteur diesel de votre voiture de tourisme.

Achetez un appareil permettant de mesurer votre fréquence cardiaque car c'est le seul moyen de vérifier la qualité du travail. Je vous rappelle que pour puiser dans les lipides, la fréquence cardiaque doit être d'environ 70% de la fréquence cardiaque maximale. L'effort ne doit donc pas être pénible.

Pour que le temps passe plus vite, vous pouvez pratiquer devant la télévision.

Les appareils permettant, par exemple, de simuler une étape du Tour de France peuvent être intéressants pour entretenir la motivation car ils ont un côté ludique.

Mes abréviations :

60 % FCM : 60 % de la fréquence cardiaque maximum. Si vous avez 40 ans, votre FCM est à peu près de $220 - 40 = 180$ pulsations, à 60 % vous devez donc être à 108 pulsations.

Tous les appareils de cardio sont pourvus de résistances (je prendrai pour l'exemple un engin à 8 niveaux), $r = 1$ résistance minimum, $r = 4$ résistance moyenne, $r = 8$ résistance maximum.

Je vais vous expliquer la première séance de stepper du mardi :

Vous commencez par 3 minutes à l'allure 1 (allure tranquille). Ensuite, vous faites 3 minutes avec le stepper réglé au niveau de la résistance moyenne, je vous ai mis $r = 3$, mais cela dépendra de votre niveau de forme, vous devez sentir la difficulté au bout des trois minutes, puis vous récupérez 2 minutes avec la résistance minimale ($r = 1$). Vous recommencez ce bloc cinq fois. Vous terminez la séance avec le renforcement musculaire.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [3' all 1 (70 % FCM) résistance = 3 + 2' all 1 résistance = 1] x 5 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 28 min	Repos	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [1' all 1 (70% FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 10 + étirements Total : 30 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [2' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 5 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 18min	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [5' all 1 (70% FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 4 Total : 38 min
S 2	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [4' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 5 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 33 min	Repos	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [1' all 1 (70% FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 10 + étirements Total : 30 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [2' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 6 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 21 min	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [6' all 1 (70% FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 4 Total : 42 min
S 3	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [5' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 5 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 38 min	Repos	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [1' all 1 (70% FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 12 + étirements Total : 34 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [2' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 7 Total : 24 min	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [7' all 1 (70% FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 4 Total : 46 min

Allure 1 : 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.

Allure 2 : 70 à 80% de la FCM. L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de super.

Allure 3 : 80 à 90% de la FCM. L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

S 4	Repos	Stepper : 4' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [6' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 28 min	Repos	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [1' all 1 (70% FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 12 + étirements Total : 34 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [2' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 8 Total : 27 min	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [8' all 1 (70% FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 50 min
S 5	Repos	Stepper : 4' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [7' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 40 min	Repos	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [2' all 1 (70% FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 8 + étirements Total : 34 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [3' all 1 (70 % FCM) r = 3 + 1' all 1 r = 1] x 6 Total : 27 min	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) r = 1 + [9' all 1 (70% FCM) r = 3 + 2' all 1 r = 1] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 54 min

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 6	Repos	Stepper : 4' all 1 (60 % FCM) $r = 1$ + [8' all 1 (70 % FCM) $r = 3 + 2' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 44 min	Repos	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) $r = 1 + [2' \text{ all } 1$ (70% FCM) $r = 3$ + 1' all 1 $r = 1]$ x 8 + étirements Total : 34 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) $r = 1 + [3' \text{ all } 1 (70 \% \text{ FCM})$ $r = 3 + 1' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 7 Total : 30 min	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) $r = 1$ + [10' all 1 (70%FCM) $r = 3 + 2' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 58 min
S 7	Repos	Stepper : 4' all 1 (60 % FCM) $r = 1$ + [6' all 1 (70 % FCM) $r = 4 + 2' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 36 min	Repos	Vélo : 10' all 1 (60% FCM) $r = 1 + [2' \text{ all } 1$ (70% FCM) $r = 4$ + 1' all 1 $r = 1]$ x 10 + étirements Total : 40 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) $r = 1 + [3' \text{ all } 1 (70 \% \text{ FCM})$ $r = 3 + 1' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 8 Total : 35 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) $r = 1$ + [8' all 1 (70% FCM) $r = 3 + 2' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 5 Total : 1h05 min
S 8	Repos	Stepper : 4' all 1 (60 % FCM) $r = 1$ + [7' all 1 (70 % FCM) $r = 4$ + 2' all 1 $r = 1]$ x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 40 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) $r = 1 + [2' \text{ all } 1$ (70% FCM) $r = 4$ + 1' all 1 $r = 1]$ x 10 + étirements Total : 45 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) $r = 1 + [3' \text{ all } 1 (70 \% \text{ FCM})$ $r = 4 + 1' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 10 Total : 43 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) $r = 1$ + [8' all 1 (70% FCM) $r = 4 + 2' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 6 Total : 1h15 min
S 9	Repos	Stepper : 4' all 1 (60 % FCM) $r = 1$ + [8' all 1 (70 % FCM) $r = 4$ + 2' all 1 $r = 1]$ x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 44 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) $r = 1 + [2' \text{ all } 1$ (70% FCM) $r = 4$ + 1' all 1 $r = 1]$ x 12 + étirements Total : 51 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) $r = 1 + [3' \text{ all } 1 (70 \% \text{ FCM})$ $r = 4 + 1' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 10 Total : 43 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) $r = 1$ + [8' all 1 (70% FCM) $r = 4 + 2' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 7 Total : 1h25 min
S 10	Repos	Stepper : 5' all 1 (60 % FCM) $r = 1$ + [9' all 1 (70 % FCM) $r = 4$ + 2' all 1 $r = 1]$ x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 49 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) $r = 1 + [2' \text{ all } 2$ (80% FCM) $r = 6$ + 1' all 1 $r = 1]$ x 10 + étirements Total : 45 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) $r = 1 + [4' \text{ all } 1 (70 \% \text{ FCM})$ $r = 4 + 1' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 8 Total : 43 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) $r = 1$ + [10' all 1 (70% FCM) $r = 4 + 2' \text{ all } 1 \text{ } r = 1]$ x 6 Total : 1h27 min

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 11	Repos	Stepper : 5' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [10' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 53 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [2' all 2 (80% FCM) r = 6 + 1' all 1 r = 1] x 10 + étirements Total : 45 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [4' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 1' all 1 r = 1] x 10 Total : 53 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [15' all 1 (70% FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 4 Total : 1h23 min
S 12	Repos	Stepper : 5' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [10' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 4 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 53 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [2' all 2 (80% FCM) r = 6 + 1' all 1 r = 1] x 12 + étirements Total : 51 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [4' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 1' all 1 r = 1] x 12 Total : 1h03 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [15' all 1 (70% FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 4 Total : 1h27 min
S 13	Repos	Stepper : 5' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [15' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 56 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [2' all 2 (80% FCM) r = 6 + 1' all 1 r = 1] x 13 + étirements Total : 54 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [4' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 1' all 1 r = 1] x 8 Total : 43 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [30' all 1 (70% FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 2 Total : 1h19 min
S 14	Repos	Stepper : 5' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [15' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 56 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [3' all 2 (80% FCM) r = 6 + 1' all 1 r = 1] x 10 + étirements Total : 55 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [4' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 1' all 1 r = 1] x 10 Total : 53 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [30' all 1 (70% FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 4 Total : 1h19 min
S 15	Repos	Stepper : 5' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [15' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1] x 3 + renforcement musculaire (cf. p. 125) Total : 56 min	Repos	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + [3' all 2 (80% FCM) r = 6 + 1' all 1 r = 1] x 12 + étirements Total : 1h03 min	Repos	Stepper : 3' all 1 (60 % FCM) r = 1 + [4' all 1 (70 % FCM) r = 4 + 1' all 1 r = 1] x 12 Total : 1h03 min	Vélo : 15' all 1 (60% FCM) r = 1 + 45' all 1 (70% FCM) r = 4 + 2' all 1 r = 1 Total : 1h02 min

Vous êtes maintenant prêt pour pratiquer une autre activité extérieure. Les mois d'hiver sont souvent les plus pénibles, mais quel bonheur d'arriver au printemps en pleine forme. C'est pour cela que je ne vous ai mis que trois mois et demi de préparation. Il faut dès à présent sortir et pratiquer à l'extérieur.

Pour finir, je dirai que je conçois ces exercices comme des compléments à une autre activité. Je n'ai jamais rencontré de personnes qui pratiquent par plaisir le cardio-training, depuis des années (il doit bien sûr en exister, mais ils ne sont sûrement pas nombreux), alors que je connais beaucoup de nageurs, de cyclistes ou de coureurs qui le font. Le fait qu'il n'y ait pas de compétitions, pas d'entraînement commun peut paraître un avantage au début, mais il devient rapidement un inconvénient car cela n'entretient pas la motivation.

Mon conseil :

Pratiquer le cardio-training les mois d'hiver et un autre sport d'endurance le restant de l'année.

➤ Variez les plaisirs pour continuer à maigrir !

Réunir la natation, le cyclisme et la course à pied permet un entraînement varié et complet.

La monotonie est l'ennemi de la motivation, la variété en est son plus fervent allié. La solution à vos problèmes de poids se trouve sûrement dans cette réunion.

➔ QUELS SONT LES AVANTAGES À VARIER LES PLAISIRS ?

Le principal avantage à s'entraîner dans ces trois sports est que cela permet une perte de poids plus rapide et développe harmonieusement le corps (la natation pour le haut, le cyclisme pour le bas et la course pour le système cardio-vasculaire). La combinaison entraîne une grande diversité de l'entraînement et empêche la lassitude. Vous pouvez toujours pratiquer quel que soit le temps (s'il pleut, vous pouvez aller à la piscine ; s'il fait froid, vous pouvez courir ; s'il fait chaud, vous pouvez pédaler) ; quel que soit votre état de santé (si vous êtes blessé aux membres inférieurs, vous pouvez nager et vous pouvez pédaler ou courir en cas de blessure aux membres supérieurs) ; quel que soit votre poids (si vous avez un IMC >25, vous privilégiez le cyclisme et la natation qui sont des sports portés et moins traumatisants) ; quel que soit votre âge (les sports d'endurance sont les sports pouvant être pratiqués le plus longtemps).

➔ QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS À VARIER LES PLAISIRS ?

Le seul inconvénient que nous pouvons trouver, c'est que cela nécessite plus de temps. Mais pour perdre du poids, vous n'aurez malheureusement rien sans rien. Il est inconcevable d'espérer maigrir en pratiquant une heure de sport par semaine, la dépense énergétique n'est pas assez importante. La combinaison de ces trois sports permet, en revanche, de s'entraîner plus. Alors qu'il est très difficile pour un débutant de courir tous les jours, il est très facile de s'entraîner quotidiennement si l'on varie les plaisirs. De plus, vous vous servirez d'un sport pour accélérer la récupération. Rien de tel qu'une séance de natation pour enlever les courbatures d'une séance de course. Une organisation avec l'entraînement de natation deux midis par semaine, celui de course à pied deux

autres midis et le vélo le week-end permet de s'entraîner tous les jours en accordant le maximum de temps à la vie de famille. Quand on veut trouver du temps, il y a toujours des possibilités. Beaucoup de personnes trouvent le temps de regarder trois heures par jour la télévision, mais n'arrivent pas à nager ou à courir une heure !

Pour la technique des différents sports, vous vous référerez aux chapitres précédents.

→ CAS N° 1 : LA PROGRAMMATION POUR UN DÉBUTANT

Vous êtes débutant en natation et en sport d'endurance. Il vous est impossible de courir 10 minutes consécutives.

L'objectif de ce premier cycle sera de maîtriser le crawl, de pouvoir pédaler deux heures en prenant du plaisir et de courir 45 minutes. Après six mois d'entraînement, vous pourrez y arriver. Vous pourrez aussi préparer un triathlon découverte (400 m de natation enchaînés avec 10 km de vélo et 3 km de course). L'ambiance sur ce genre d'épreuve est souvent excellente et la préparation vous motivera davantage. Cela accélérera votre perte de poids.

La première partie de l'entraînement sera comme pour les autres sports une période de rodage et, pour la natation, une période d'apprentissage.

Pour comprendre mes séances, je vous explique de nouvelles abréviations en natation :

C Crawl, **D** dos crawlé, **B** brasse, **NL** nage libre (votre nage préférée).

Pull plaq : mettez des plaquettes aux mains et le pull entre vos jambes. Cette technique permet de bien sentir la poussée de l'eau vers l'arrière en augmentant la surface motrice. Elle est aussi intéressante en tant que renforcement musculaire.

C/D : nagez en changeant de technique tous les 25 mètres.

Amplitude : nagez en essayant de faire le moins de mouvements de bras par 25 mètres, un très bon nageur fera moins de 15 mouvements, un bon nageur entre 15 et 20, un nageur moyen entre 20 et 25 et un débutant plus de 25 (c'est-à-dire qu'il avance de moins d'un mètre par coup de bras).

C raclé : effectuez votre retour aérien en raclant l'eau avec vos doigts, cette technique vous oblige à fléchir votre coude et améliore la souplesse de vos épaules. Elle est très intéressante pour les personnes ayant un retour aérien bras tendu (je vous rappelle qu'un tel mouvement engendre des oscillations latérales et donc freine votre nage).

R = 20 s : temps de récupération, si vous mettez une minute pour votre série, vous repartez 20 secondes après votre arrivée.

50 C 15 vite, 35 souple : sur un 50 mètres, nagez les 15 premiers mètres en sprint et finissez les 35 autres calmement. Cette série permet d'améliorer votre vitesse de nage. Pour pouvoir nager 1500 mètres à 2 minutes au 100 mètres, il faut être capable de nager 100 mètres en 1 minute 30 et pour nager à cette vitesse, il faut pouvoir nager sur 15 mètres encore plus rapidement.

C pull respiration 3, 5 mouvements : vous nagez le crawl avec un pull boy et vous ne respirez qu'au bout de 3 mouvements de bras, puis de 5 et ainsi de suite. Cet exercice vous permet d'améliorer votre technique respiratoire en étant capable de moduler l'expiration.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	Natation 10 x 25 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Séance de TEST pour déterminer les allures en course à pied (cf. course à pied page 128)	Repos	Natation 10 x 25 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Repos	Cyclisme 1 h 00 all 1 (60% FCM) à 70 RPM (Rotation Par Minute pour une seule jambe).	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 2	Natation 10 x 25 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 B Total : 850 m	Course : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 1 (70% FCM) + 2' marche] x 5 + étirements Total : 30 min	Repos	Natation 10 x 25 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Repos	Cyclisme 1 h 00 all 1 (60% FCM) à 70 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 3	Natation 10 x 25 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 B Total : 850 m	Course : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [4' all 1 (70% FCM) + 2' marche] x 5 + étirements Total : 35 min	Repos	Natation 10 x 25 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Repos	Cyclisme 1 h 00 all 1 (60% FCM) à 70 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

Allure 1 : 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.

Allure 2 : 70 à 80% de la FCM. L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de sucre.

Allure 3 : 80 à 90% de la FCM. L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

S 4	Natation 10 x 25 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Course : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 4' all 1 (70% FCM) + 2' marche] x 5 + étirements Total : 35 min	Repos	Natation 6 x 50 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1000 m	Repos	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 70 RPM	Repos
S 5	Natation 10 x 25 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Course : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [5' all 1 (70% FCM) + 2' marche] x 5 + étirements Total : 40 min	Repos	Natation 6 x 50 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1000 m	Repos	Cyclisme 1 h 00 all 1 (60% FCM) à 70 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 6	Natation 10 x 25 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 10 x 25 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 10 x 25 C Total : 850 m	Course : 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [5' all 1 (70% FCM) + 2' marche] x 5 + étirements Total : 40 min	Repos	Natation 6 x 50 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1000 m	Repos	Cyclisme 1 h 00 all 1 (60% FCM) à 70 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

À la fin de cette période de rodage, vous commencez à savoir nager le crawl. Vous arrivez à faire 50 mètres, mais en général, vous n'êtes pas assez horizontal dans l'eau. Il faut continuer de travailler, et notamment les jambes qui sont primordiales. En cyclisme et en course à pied, le travail commence à payer, vous n'êtes plus courbaturé. Il faut poursuivre.

La deuxième période va vous permettre d'augmenter progressivement votre dépense énergétique et de continuer vos progrès en crawl. Elle engendrera une profonde modification de votre corps puisque vous serez plus musclé. De plus, vous commencerez à perdre visiblement du poids, cela vous motivera encore plus.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 7	Natation 6 x 50 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1000 m	Course 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 5 + étirements Total : 35 min	Repos	Course [1' all 1 (60% FCM) + 1' marche] x 3 + [8' all 1 (70% FCM) + 2' marche] x 3 Total : 36 min	Natation 8 x 50 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1100 m	Repos	Cyclisme 1 h 15 all 1 (60% FCM) à 80 RPM
S 8	Natation 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1000 m	Course 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [4' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 5 + étirements Total : 40 min	Repos	Course [1' all 1 (60% FCM) + 1' marche] x 3 + [8' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 33 min	Natation 100 C, 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1100 m	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM Total : 1h30 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 9	Natation 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1100 m	Course 5' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [5' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 5 + étirements Total : 45 min	Repos	Course [1' all 1 (60% FCM) + 1' marche] x 3 + [10' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 39 min	Natation 100 C, 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1100 m	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM + 5' all 2 (80% FCM) à 80 RPM + 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM Total : 1h05 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 10	Natation 100 C, 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1100 m	Course 5' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [6' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 5 + étirements Total : 50 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + [12' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 46 min	Natation 3 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B, 2 x 50 D Total : 1100 m	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM Total : 1h30 min	Repos

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 11	Natation 100 C, 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1100 m	Course 6' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [8' all 2 (80% FCM) + 4' marche] x 4 + étirements Total : 56 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + [15' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 55min	Natation 200 C, 3 x 100 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C, 2 x 50 D Total : 1300 m	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM + [5' all 2 (80% FCM) à 80 RPM récup = 3'] x 2 + 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM Total : 1h16 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 12	Natation 3 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B, 2 x 50 D Total : 1100 m	Course 6' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [10' all 2 (80% FCM) + 4' marche] x 4 + étirements Total : 1h02 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + [15' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 55 min	Natation 200 C, 3 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 3 x 100 B, 4 x 50 D Total : 1400 m	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 13	Natation 200 C, 3 x 100 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 D Total : 1200 m	Course 6' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [10' all 2 (80% FCM) + 4' marche] x 4 + étirements Total : 1h04 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + [20' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 49 min	Natation 3 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B, 4 x 50 D Total : 1200 m	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM + [5' all 2 (80% FCM) à 80 RPM récup = 3'] x 3 + 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM Total : 1h24 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 14	Natation 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1000 m	Course 3' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [4' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 5 + étirements Total : 40 min	Repos	Course [1' all 1 (60% FCM) + 1' marche] x 3 + [8' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 3 Total : 33 min	Natation 100 C, 6 x 50 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1100 m	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

Vous êtes maintenant mieux dans votre corps. Vous commencez à prendre du plaisir en natation car les longueurs de bassin sont de plus en plus rapides.

Le plus dur est fait. Il ne vous reste plus qu'à continuer sur ce chemin.

C'est ce que je vous propose, lors de cette période précompétitive.

Celle-ci vous permettra de gagner de la vitesse. La dépense énergétique sera plus importante, vous perdrez encore du poids.

Si vous avez décidé de participer à votre premier triathlon, vous allez connaître le désagrément de ce que l'on appelle la transition vélo-course à pied. Après la partie cycliste, vous aurez du mal à trouver votre foulée habituelle. Cela est tout à fait normal car vos muscles ne travaillent pas de la même manière dans les deux sports. Je vais donc vous proposer de faire 10 minutes de course à la fin de votre entraînement vélo. Ceci vous permettra de vous habituer progressivement et de ne plus être perturbé.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI (les séances s'effectuent à jeun)	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 15	Natation 3 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 6 x 50 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1000 m	Repos	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + [20' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 + étirements Total : 54 min	Natation 300 C, 3 x 100 D, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1300 m	Repos	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied
S 16	Natation 300 C, 3 x 100 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 D Total : 1300 m	Course 15' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [1' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 3 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 37 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [25' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 1h00 min	Natation 3 x 200 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B, 3 x 100 D Total : 1600 m	Repos	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM + [8' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 3'] x 2 + 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 1h32 min
S 17	Natation 300 C, 3 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1300 m	Course 15' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [2' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 3 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 40 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + [30' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 1h09 min	Natation 3 x 200 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B, 6 x 50 D Total : 1600 m	Repos	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM + [6' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 3'] x 3 + 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 1h37 min

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI (les séances s'effectuent à jeun)	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 18	Natation 400 C, 4 x 100 B, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 D Total : 1500 m	Course 15' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 3 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 43 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche Total : 48 min	Natation 3 x 200 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1300 m	Repos	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 90 RPM + 10' course à pied Total : 1h40 min
S 19	Natation 400 C, 4 x 100 D, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 C Total : 1500 m	Course 15' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 3 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 43 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche Total : 54 min	Natation 3 x 300 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B, 4 x 50 D Total : 1700 m	Repos	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM + [5' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 3'] x 4 + 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 1h42 min
S 20	Natation 500 C, 4 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 D Total : 1600 m	Course 15' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 4 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 49 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche Total : 58 min	Natation 750 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1450 m	Repos	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 70 RPM + [10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 3'] x 3 + 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 1h49 min
S 21	Natation 500 C, 4 x 100 D, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1500 m	Course 15' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 5 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 55 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche Total : 58 min	Natation 750 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1450 m	Repos	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 90 RPM + 10' course à pied Total : 1h40 min
S 22	Natation 500 C, 5 x 100 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1700 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 4 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 49 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 1' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche Total : 59 min	Natation 3 x 400 C Total : 1200 m	Repos	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 90 RPM + 10' course à pied Total : 1h40 min

Au bout de cinq mois d'entraînement, vos progrès sont énormes. Vous vous sentez prêt pour votre objectif. Vous êtes capable de nager 750 mètres en crawl. Vous êtes en forme, vous avez perdu du poids. Tout va bien.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 23	Repos	Natation 3 x 300 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1500 m	Repos	Course : 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [2' all 3 (90% FCM) + 3' marche] x 3 + 10' all 1 (60% FCM) Total : 37 min	Natation 750 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 D Total : 1450 m	Repos	Cyclisme 1h 30 all 1 (60% FCM) à 90 RPM + 10' course à pied Total : 1h40 min
S 24	Natation 500 C, 5 x 100 D, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy Total : 1350 m	Course : 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [2' all 2 (80% FCM) + 3' marche] x 2 + 10' all 1 (60% FCM) + étirements Total : 32 min	Natation 2 x 300 C, 2 x 25 m avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy Total : 950 m	Repos	Objectif : nager 750 m en Crawl vous pouvez vous chronométrer si vous voulez 2 x 100 C, 2 x 25 jambes, 750 C chrono, 100 NL souple	Objectif : pédaler 2 h	Objectif : courir 45' Ou triathlon découverte

Vous voyez que ce n'était pas si difficile. Mais il faut, dès à présent, se remotiver pour ne pas tout perdre.

Maintenant, les moments de plaisir sont nettement plus nombreux que les moments pénibles. De toute façon, il faut toujours positiver et être heureux de faire ce que l'on fait, même s'il pleut ou s'il fait froid. Vous

Il est maintenant temps de se reposer un peu pour être bien lors de vos objectifs.

êtes en bonne santé, bien dans votre corps et dans votre tête, vous avez de la chance. Il ne vous reste plus qu'à continuer. C'est ce que je vous propose de faire dans la deuxième partie.

Si vous finissez cette partie à la fin de l'automne, vous pourrez faire la préparation de cardio-training pendant l'hiver et reprendre la deuxième partie au printemps.

→ 2^e PÉRIODE POUR LE CAS N° 1 OU CAS N° 2:

LA PROGRAMMATION POUR UNE PERSONNE DÉBROUILLÉE

Vous avez suivi la première période, ou vous êtes déjà sportif et capable de faire un 750 mètres crawl et de courir 45 minutes. Pourquoi n'essaieriez-vous pas de participer à un triathlon (un sprint avec 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course, ou bien même un triathlon courte distance avec 1500 m, 40 km et 10 km). L'entraînement ne va pas fondamentalement changer. Mais, il vous permettra de perdre encore plus de poids et de vous rapprocher de votre objectif.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 1	Repos	Natation 12 x 150 m 1 : C, 2 : C Pull, 3 : C, 4 : C/D changer tous les 25 m, 5 : C amplitude, 6 : C pull respiration 3, 5 mvts, 7 : C, 8 : C (25 vite, 75 souple), 9 : C Pull, 10 : C/D par 25, 11 : 3 x 50 C r = 20", 12 : C Total : 1800 m	Repos	Séance de TEST pour déterminer les allures en course à pied (cf. course à pied page : 128)	Natation 2 x 400 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 3 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 6 x 50 B Total : 1500 m	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 2	Natation 200 C raclé, 100 D, 100 B, 100 jambes, 4 x 100 C r=30", 200 C Pull, 4 x 100 C r = 30", 4 x 50 C (15 vite 35 souple), 200 C pull respiration 3, 5 mvts, 100 NL souple Total : 2000 m	Course 6' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 49 min	Repos	Course 6' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [20' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 50 min	Natation 3 x 400 C, 2 x 25 avec les jambes en crawl (avec une planche), 4 x 100 Crawl pull boy, 2 x 25 jambes, 8 x 50 B Total : 2100 m	Cyclisme 1 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

Allure 1 : 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FCM). L'allure 1 permet de puiser dans les lipides.

Allure 2 : 70 à 80% de la FCM. L'allure 2 augmente la taille de votre réservoir de super.

Allure 3 : 80 à 90% de la FCM. L'allure 3 augmente la puissance de votre moteur.

À la fin de cette deuxième période, vous devriez avoir suffisamment maigri pour être bien dans votre corps et dans votre tête.

Si la natation est la seule activité à vous poser problème, vous pouvez suivre ce programme et remplacer les entraînements de natation par ceux de la première période.

Le début de l'entraînement est, comme pour les autres activités, une période de récupération ou de rodage. En natation, je vous ai mis pour certaines séries un temps de nage, par exemple 4 jambes ; vous devez donc faire 4 minutes de jambes, peu importe la distance.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 3	Natation 100 C, 100 D, 100 B, 100 jambes, 100 B, 100 D, 4 x 100 C r = 30", 100 jambes, 200 C/D par 50, 100 jambes, 200 C (15 vite 35 souple) x 4, 100 D, 200 C pull respiration 3, 5 mvts, 100 NL souple Total : 2000 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 53 min	Repos	Course 10' all 1 + 2' marche + [20' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 54 min	Natation 100 C raclé, 100 B, 2 x 50 jambes, 100 C, 100 D, 100 jambes, 200 C pull plaq, 100 B, 100 jambes, 100 C, 100 C, 100 NL souple Total : 1300 m	Cyclisme 2 h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 4	Natation 100 C, 100 D, 100 B, 100 jambes, 100 C, 100 D, 200 C pull plaq, 100 jambes, 200 C/D par 25, 100 jambes, 300 C (25 vite avec beaucoup de jambes, 75 souple) x 3, 100 D, 200 C pull respiration 3, 5 mvts, 100 NL souple Total : 1900 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 58 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [25' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 1h04 min	Natation 200 C, 100 B, 50 D, 50 B, 100 jambes, 100 C, 100 D, 100 jambes, 200 C pull plaq, 100 B, 2 x 50 jambes, 100 C (12.5 vite, 12.5 souple) x 4, 100 C, 100 NL souple Total : 1500 m	Cyclisme 2 h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 5	Natation 2 x 150 3 nages (D, B, C), 100 jambes, 200 C (25 vite avec beaucoup de jambes 75 souple) x 2, 100 D, 50 C chrono, 100 D, 200 C chrono, 100 D, 50 NL souple, 100 jambes, 100 C/D par 25, 100 D/ B par 25, 100 B, 100 jambes, 200 C pull respiration 3, 5 mvts, 100 NL souple Total : 1900 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 53 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [25' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 1h04 min	Natation 4 x 50 C, 50 jambes, 100 C, 100 B, 100 D, 50 jambes, 150 C pull plaq, 200 C, 100 D, 50 jambes, 4 x 50 C (12.5 vite, 12.5 souple), 100 D, 100 B, 100 NL souple Total : 1600 m	Cyclisme 2 h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM.	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 6	Natation 100 C, 100 D, 100 B, 100 C, 100 jambes, 4 x 100 C (2 normaux, 2 pull plaq), 50 jambes, 200 C, 50 jambes, 200 C (25 vite avec beaucoup de jambes, 25 souple) x 4, 100 D, 200 C pull respiration 3, 5 mvts, 100 NL souple Total : 1800 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 58 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [30' all 1 (70% FCM) + 1' marche] x 2 Total : 1h14 min	Natation 8 x 50 C, 50 jambes, 100 C, 100 B, 100 D, 50 jambes, 200 C pull plaq, 100 C, 50 jambes, 8 x 25 C (12.5 vite, 12.5 souple), 100 D, 50 jambes, 100 NL souple Total : 1600 m	Cyclisme 2 h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM.	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

À la fin de ces six semaines, vous vous sentez capable de reprendre un entraînement plus sérieux. Vos premiers tests en natation vous serviront pour étalonner vos progrès. Ils vous aideront à rester motivé. Vous allez progressivement augmenter le volume de vos séances, pour être capable de finir votre objectif. Vous perdrez donc un maximum de poids.

Semaine	LUNDI	MARDI (Les séances s'effectuent à jeun)	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 7	Natation 8 x 50 C, 200 B, 100 jambes, 400 C pull, 100 D, 100 jambes, 200 C pull, 8 x 50 C, 100 NL Total : 2000 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 53 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 2 (80% FCM) + 2' marche] x 4 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 37 min	Natation 300 C, 5' jambes, 3 x 100 C, 300 C pull, 5' jambes, 300 C/D par 25, 5' jambes, 300 C Total : 1800 m	Cyclisme 2 h 00 all 1 (60 % FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 8	Natation 2 x 200 C, 5' jambes, 4 x 100 C, 400 C pull, 5' jambes, 4 x 100 C, 5' jambes, 8 x 50 C Total : 1900 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 58 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 2 (80% FCM) + 2' marche] x 4 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 37 min	Natation 4 x 100 C, 100 jambes, 500 C pull plaq, 4 x 100 C r = 30'', 100 D, 3 x 200 C pull, 200 D, 100 NL Total : 2300 m	Cyclisme 2 h 30 all 1 (60 % FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 9	Natation 200 C, 100 D, 100 B, 4' jambes, 4 x 100 C, 4' jambes, 3 x 200 C pull, 4' jambes, 4 x 100 D, 4' jambes, 100 C Total : 2200 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 1h03 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 2 (80% FCM) + 2' marche] x 5 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 42 min	Natation 12' C, 20' C/D par 25, 10' C pull plaq, 5'C pull Total : 47 min	Cyclisme 2 h 30 all 1 (60 % FCM) à 80 RPM	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 10	Natation 300 C, 4' jambes, 200 D, 4' jambes, 3 x 200 C pull plaq, 4' jambes, 4 x 100 C, 4' jambes, 300 C Total : 2200 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 53 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche Total : 53 min	Natation 4 x 100 C, 100 Jambes, 200 D, 25' C, 8 x 50 D, 100 NL Total : 2200 m	Cyclisme 2 h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2h10 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

À partir de la semaine 14, en cyclisme, je vous mets un échauffement à 80 RPM à l'allure 1 et ensuite des séries à 80 RPM mais à l'allure 2. Vous devrez alors changer vos développements pour que ce soit plus dur, mais en tournant vos jambes à la même vitesse. Votre fréquence cardiaque sera alors plus rapide.

Semaine	LUNDI	MARDI (Les séances s'effectuent à jeun)	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 11	Natation 300 C, 4' jambes, 200 D, 4' jambes, 200 C, 2 x 200 C pull plaq, 4' jambes, 200 C, 3 x 100 C, 4' jambes, 300 C Total : 2300 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 58 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 2 (80% FCM) + 2' marche] x 5 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 42 min	Natation 400 C, 200 D, 200 B, 200 C, 200 Jambes, 20' C pull, 8 x 50 C pull plaq r = 20'', 100 NL Total : 2500 m	Cyclisme 2 h 30 all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2h40 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 12	Natation 2 x 150 3 nages (D, B, C), 100 jambes, 200 C (25 vite avec beaucoup de jambes 75 souple) x 2, 100 D, 50 C chrono, 100 NL, 200 C chrono, 50 NL souple, 100 jambes, 100 C/ D par 25, 100 D/ B par 25, 100 B, 100 jambes, 200 C pull respiration 3, 5 mvts, 100 NL souple. Total : 1800 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 1h03 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 2 (80% FCM) + 2' marche] x 6 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 47 min	Natation 15' C/D par 25, 8 x 50 C (25 vite, 25 souple) r = 20'', 15' C pull, 8 x 50 C plaq r = 20'', 400 C, 100 NL souple Total : 2500 m	Repos	Test 20 km de vélo enchaîné avec 5km de course
S 13	Natation 100 C, 100 B, 2' jambes, 100 C, 100 D, 2' jambes, 200 C pull plaq, 100 B, 2' jambes, 200 C, 100 C, 100 NL Total : 1300 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 53 min	Repos	Repos	Natation 200 C, 200 D, 200 C pull, 200 D, 4 x 100 C pull plaq r = 20'' 200 D, 8 x 50 C (15 vite 35 souple) r = 20'', 200 B, 200 C Total : 2400 m	Cyclisme 1 h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) récup = 3'] x 2 + 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2h06 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 14	Natation 800 C souple, 100 jambes, 100 souple, 5 x 100 C (12.5 vite 12.5 souple) x 4 r = 30'', 100 jambes, 100 souple, 5 x 100 C r = 30'', 100 jambes, 100 NL souple Total : 2300 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 58 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 10 accélérations de 30'' récup 30'' + 10' all 1 (60% FCM) Total : 32 min	Natation 200 C, 200 D, 200 jambes, 5 x 100 C pull (12,5 vite 12,5 souple) x 4, 200 C pull, 5 x 100 D r = 20'' 400 C pull plaq, 4 x 50 C r = 30'', 200 NL souple Total : 2600 m	Cyclisme : 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM, [15' all 2 (80 % FCM) à 80 RPM récup = 5'] x 2, 15' all 1 (60 % FCM) à 80 RPM, [10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 5'] x 2, 35' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2h40 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)

Semaine	LUNDI	MARDI (Les séances s'effectuent à jeun)	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 15	Natation 500 C souple, 50 jambes, 100 souple, 3 x 100 C (12.5 vite, 12.5 souple) x 4 r = 30'', 50 jambes, 100 souple, 3 x 100 C, 3 x 100 pull plaq, 100 NL souple Total : 1800 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 1h03 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [3' all 3 (90% FCM) + 2' marche] x 6 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 47 min	Natation 800 C, 8 x 50 C vite r = 1', 400 D, 8 x 50 C vite r = 1', 400 C pull plaq Total : 2400 m	Cyclisme : 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM, 30' all 2 (80% FCM) à 80 RPM, 15' à 80 RPM all 1 (60% FCM), [10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 5'] x 2, 45' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2h40 min	Repos
S 16	Natation 4 x 200 C, 100 jambes, 100 NL souple, 4 x 100 C (12.5 vite 12.5 souple) x 8 r = 30'', 100 jambes, 100 NL souple, 4 x 100 C pull plaq r = 30'', 100 jambes, 200 C, 100 NL souple Total : 2400 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 53 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 12 accélérations de 30'' récup 30'' + 10' all 1 (60% FCM) Total : 34 min	Natation 400 C, 200 D, 200 Jambes, 50 C (12,5 vite, 37,5 souple), 50 C (25 vite, 25 souple), 50 C (37,5 vite, 12,5 souple), 150 D, 5 x 100 C pull plaq r=30'', 300 D Total : 1900 m	Cyclisme : 1 h 00 all 1 (60% FCM) à 80 RPM + [10' à 90 RPM all 2 (80% FCM) récup = 5'] x 3 + 15' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2 h 10 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 17	Natation 8 x 50 C, 100 jambes, 100 C, 100 D, 100 C, 100 B, 100 NL souple, 200 C, 100 NL souple, 5 x 100 C pull plaq r = 30'', 100 C, 100 D, 100 jambes, 2 x 200 C pull respiration 3, 5 mvts r = 30'', 100 D, 100 NL souple Total : 2700 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 58 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [4' all 3 (90% FCM) + 2' marche] x 6 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 53 min	Natation 150 C raclé, 50 D, 100 C, 100 D, 50 C, 150 D, 200 Jambes, 5 x 100 C r = 30'', 200 D, 5 x 100 C pull plaq r = 30'', 200 D, 5 x 100 C r = 30'', 200 D, 100 NL souple Total : 2800 m	Cyclisme : 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM, 30' all 2 (80% FCM) à 80 RPM, 15' à 80 RPM all 1 (60% FCM), [10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 5'] x 2, 45' all 1 (60% FCM) + 10' course à pied Total : 2 h 40 min	Renforcement musculaire (cf. p. 125)
S 18	Natation 8 x 50 C, 500 (50 C, 50 jambes) x 5, 3 x 200 C r = 30'', 100 NL souple, 4 x 100 C r = 30'', 100 NL souple, 4 x 100 C (12.5 vite 12.5 souple) x 4 r = 30'', 100 NL souple Total : 2600 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 1h03 min	Repos	Repos	Natation 200 B, 100 D, 100 B, 100 D, 200 Jambes, 600 C (25 vite 25 souple) x 12, 100 NL souple, 300 C (25 vite 25 souple) x 6, 100 C, 6 x 50 C r = 30'', 100 D, 4 x 100 C pull plaq r = 30'', 100 NL souple Total : 2700 m	Cyclisme : 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM, 30' all 2 (80% FCM) à 80 RPM, 15' à 80 RPM all 1 (60% FCM), [10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 5'] x 3, 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2h40 min	Repos

Semaine	LUNDI	MARDI (Les séances s'effectuent à jeun)	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 19	Natation 200 C, 100 D, 100 B, 500 (50 C, 50 jambes) x 5, 4 x 100 C r = 30'', 100 NL souple, 4 x 100 C r = 30'', 100 NL souple, 3 x 200 C pull plaq r = 30'', 100 NL souple Total : 2500 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 40' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 53 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 8 accélérations de 1' récup 30'' + 10' all 1 (60% FCM) Total : 34min	Natation 200 C, 200 D, 200 B, 100 jambes, 50 C vite r = 1', 75 C vite r = 1', 100 C vite r = 2', 75 C vite r = 1', 50 C vite r = 1', 6 x 50 C plaq r = 20'', 600 C pull respiration 5 mvt, 3 x 100 C r = 30'', 6 x 50 D r = 30'', 100 NL souple Total : 2650 m	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + [20' à 90 RPM all 2 (80% FCM) récup = 5'] x 2 + 40' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2h10 min	Repos
S 20	Natation 100 C, 100 D, 100 B, 400 (50 C, 50 jambes) x 4, 6 x 100 C (25 vite 25 souple) x 2 r = 30'', 100 NL souple, 3 x 100 C r = 30'', 100 NL souple, 4 x 100 C (1 normal, 1 pull plaq) x 2 r = 30'', 100 NL souple, 300 C, 100 NL souple Total : 2700 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 45' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 58 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + [4' all 3 (90% FCM) + 2' marche] x 5 + 5' all 1 (60% FCM) Total : 47 min	Natation 3 x 200 C, 100 jambes, 500 C (50 vite 50 souple) x 5, 200 D, 6 x 50 C r = 30'', 5 x 100 C plaq pull r = 30'', 100 NL souple Total : 2300 m	Repos	Triathlon sprint (750 m nat, 20 km vélo, 5 km cap)
S 21	Repos	Natation 100 C racle, 100 B, 500 (50 C, 50 jambes) x 5, 6 x 50 C r = 30'', 100 NL souple, 5 x 100 C r = 30'', 100 NL souple Total : 1700 m	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 6 accélérations de 1' récup 30'' + 10' all 1 (60% FCM) Total : 31 min	Natation 200 D, 100 B, 200 C, 100 jambes, 8 x 100 C r = 30'', 200 D, 3 x 100 C plaq pull r = 30'', 200 D, 4 x 100 C r = 30'', 100 NL souple Total : 2600 m	Cyclisme : 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + [30' à 90 RPM all 2 (80% FCM) récup = 5'] x 2 + 20' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 2 h 10 min	Repos
S 22	Natation 100 C souple, 750 C allure course avec départ rapide, 100 NL souple, 400 C (50 premiers mètres rapides), 400 C pull plaq (50 premiers mètres rapides), 400 C pull (50 premiers mètres rapides), 400 C (50 premiers mètres rapides), 100 NL souple Total : 2650 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 50' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 1h03 min	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 12 accélérations de 30'' récup 30'' + 10' all 1 (60% FCM) Total : 32 min	Natation 800 C, 100 jambes, 5 x 100 C r = 30'', 5 x 100 C plaq pull r = 30'', 5 x 100 C pull r = 30'', 100 NL souple Total : 2500 m	Repos	Triathlon sprint (750 m nat, 20 km vélo, 5 km cap)

La charge de travail a été progressive, mais votre corps est maintenant adapté. Vous vous sentez prêt à faire votre premier triathlon courte distance. Pour prendre le maximum de plaisir, il faut maintenant vous reposer. Les deux dernières semaines seront donc très allégées pour arriver le jour J au sommet de votre forme. Vos problèmes de poids sont oubliés, s'il vous reste encore quelques kilos à perdre, vous savez maintenant

que ce n'est qu'une histoire de mois. En vous entraînant de la sorte et en mangeant normalement, vous ne pouvez pas être gros. D'ailleurs, vous vous pesez de moins en moins car ce sont vos sensations qui deviennent importantes.

Je vais maintenant vous proposer les deux dernières semaines.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S 23	Repos	Natation 100 C souple, 750 C, 300 C pull plaq, 300 C pull, 200 C Total : 1650 m	Repos	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 10 accélérations de 30" récup 30" + 10' all 1 (60% FCM) Total : 32 min	Natation 100 C, 5 x 100 C plaq pull r = 30", 5 x 100 C pull r = 30", 100 NL souple Total : 1200 m	Repos	Cyclisme 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM, [10' all 2 (80% FCM) à 90 RPM récup = 5'] x 2, 30' all 1 (60% FCM) à 80 RPM + 10' course à pied Total : 1h40 min
S 24	Natation 100 C, 750 C, 100 NL souple, 300 C pull, 100 NL souple, 200 C pull plaq, 100 NL souple Total : 1650 m	Course 10' all 1 (60% FCM) + 2' marche + 30' all 1 (70% FCM) + 1' marche + étirements Total : 43 min	Repos	Natation 3 x 300 C, 100 jambes, 3 x 100 Crawl pull boy r = 30", 100 NL souple Total : 1400 m	Repos	20' vélo all 1 (60% FCM) + 10' footing	objectif Triathlon sprint ou courte distance

Encore une fois félicitations ! Vous avez réussi quelque chose qui vous paraissait infaisable. C'est tout à votre honneur. Il vous faut maintenant poursuivre, car le poids que vous avez perdu sera vite repris en cas d'arrêt de l'activité. Le meilleur conseil que je puisse vous donner maintenant est de vous inscrire dans un club. L'émulation d'un groupe sera le meilleur allié pour la poursuite du sport.

Conclusion

Cette question de prise de poids est de plus en plus visible dans notre société industrielle. L'augmentation des cas d'obésité en est un parfait exemple. Mais il n'y a malheureusement pas de solution miracle. Il ne faut pas croire que des chercheurs vont trouver un médicament pour soigner ce mal. La nature est plus forte que la science.

Les êtres humains ont été sélectionnés génétiquement pour lutter contre les famines et pour trouver leur nourriture en chassant ou en cultivant la terre. Vous n'êtes pas fait pour jouer devant l'ordinateur ou pour regarder la télévision toute la journée.

De plus, vous n'êtes pas programmé pour manger des chips quotidiennement. Vous êtes omnivore, et si vous ne voulez pas déséquilibrer votre machine, il faut manger de tout. C'est ce que je vous ai montré dans les chapitres sur la diététique. Une voiture fonctionnant avec un carburant de mauvaise qualité s'abîme prématurément. Il ne faut pas croire que votre corps peut supporter une alimentation déséquilibrée éternellement. Vous le paierez un jour ou l'autre. Certains, avec une constitution plus solide, le rembourseront plus tard, d'autres dès leur plus jeune âge.

L'espèce humaine fait partie du règne animal, et pourtant, il n'y a pas de problème d'obésité chez les animaux sauvages. Je pense qu'il n'est pas possible de résoudre la question du surpoids en prenant des pilules ou en se privant de nourriture. Il faut laisser agir la nature et c'est elle qui vous incite à bouger. Si vous voulez maigrir, il faut donc pratiquer une activité physique.

C'est pourquoi j'ai choisi les sports de base que sont la natation, le cyclisme, le cardio-training et la course à pied.

Cet ouvrage m'a permis de vous expliquer le fonctionnement de la machine humaine. L'homme est capable de s'adapter à toutes les sol-

licitations de l'environnement. Mais il est par là même profondément complexe. Cette adaptabilité de votre corps est à la base de la vie, mais aussi de tous les maux, et entre autres de votre prise de poids. Le corps met toujours en réserve ce dont il croit avoir besoin. Si vous faites un régime trop strict (perte de 5 kilos en un mois), votre corps va s'adapter à ce stress par une mise en réserve plus importante dès qu'il en aura l'occasion.

Alors que vous comptiez perdre du poids, vous en gagnerez. Si vous faisiez 80 kilos avec votre rythme de vie habituel (rapport entre apport énergétique et dépense), vous ne pouvez pas rester à 75 kilos après un régime amaigrissant. Si vous ne jouez que sur un tableau (l'alimentation), vous allez perdre de la masse musculaire. Vous diminuerez le rapport entre votre nourriture et votre consommation. Dès que vous reprendrez votre alimentation habituelle, vous grossirez.

Il n'y a donc qu'une seule solution pour perdre du poids durablement, augmenter ostensiblement la dépense physique et rationaliser l'apport énergétique. C'est ce que je vous ai expliqué dans ce livre.

Si vous voulez personnaliser votre entraînement ou avoir d'autres renseignements, vous pouvez me contacter sur le site www.regime-sport.com.

Je n'ai plus qu'un dernier conseil, prenez du plaisir pendant votre sport, mangez équilibré, votre corps vous le rendra.

Notes

Retrouvez, aux Éditions Amphora, plus de 160 ouvrages sur le sport et la forme.

N'hésitez pas à demander notre catalogue ou à consulter notre site internet.

27, rue Saint André des Arts
75006 Paris

Tél. 01 43 29 03 04
Fax 01 43 29 49 49

www.ed-amphora.fr

Il ne s'agit pas d'un nouvel ouvrage vous proposant un régime miracle !

L'expérience montre que la plupart des concepts qui reposent sur des privations entraînant des carences nutritionnelles, donnent des résultats très souvent aléatoires et provisoires, parfois même néfastes pour votre santé.

La difficulté n'est pas de maigrir, mais de revenir et rester à votre poids de forme... celui où vous vous sentez bien.

Pour cela, cet ouvrage vous propose une méthode accessible à tous qui repose sur une vérité simple et indiscutable : votre prise de poids dépend du rapport entre votre dépense énergétique et le nombre de calories absorbées. La solution afin de ne pas tomber dans le piège du régime : associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière (marche, course à pied, natation, cyclisme ou cardio-training en salle).

À partir d'explications très simples et imagées pour bien comprendre le fonctionnement de votre métabolisme, vous trouverez dans ce guide résolument pratique les clés alimentaires et les programmes d'activité physique qui vous permettent de mincir et rester mince.

Voici le véritable mode d'emploi de tous ceux qui veulent avoir la ligne durablement, sans se priver.

www.ed-amphora.fr

14,70 €

